



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS– UNIFIP**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**EDUARDO TORRES LOPES**

**NÍVEL DE FLEXIBILIDADE DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE  
DE PIANCÓ-PB**

**PATOS/PB**  
**2022.2**

**EDUARDO TORRES LOPES**

**NIVEL DE FLEXIBILIDADE DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE  
DE PIANCÓ-PB**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Me. Nalfrânio de Queiroz Sátiro Filho

**PATOS/PB**

**2022**

FICHA CATALOGRÁFICA  
Dados Internacionais de catalogação na Publicação  
De acordo com AACR2, CDU e CUTTER  
Biblioteca Central

L864n      Lopes, Eduardo Torres.  
              Nível de flexibilidade dos praticantes de musculação na cidade  
              de Piancó -PB./ Eduardo Torres Lopes. – Patos – PB:UNIFIP,  
              2022.  
              49 p.

              Orientador (a): Prof. Ms. Nalfrânio de Queiroz Sátiro Filho  
              Monografia, Bacharelado em Educação Física  
              Centro Educacional de Ensino Superior de Patos - CEESP/UNIFIP

              1. Musculação. 2. Flexibilidade. 3. Academias  
              I.Título II.CEESP/ UNIFIP

BC/UNIFIP

CDU: 613.71

Francisco C. Leite, Bibliotecário/Especialista. CRB -15/0076

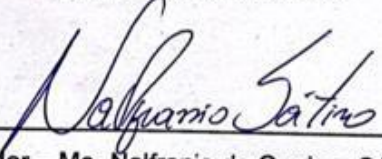
**EDUARDO TORRES LOPES**

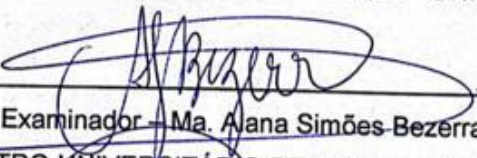
**NIVEL DE FLEXIBILIDADE DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA  
CIDADE DE PIANCÓ-PB**

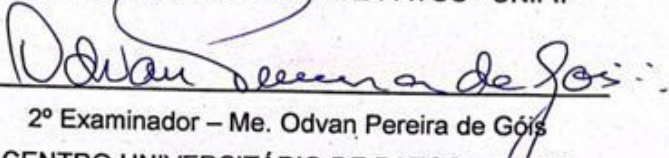
Monografia apresentada ao Centro  
Universitário de Patos - UNIFIP  
como pré-requisito para obtenção do  
grau de Bacharel em Educação  
Física.

Aprovada em 06 de Dezembro de 2022

**BANCA EXAMINADORA**

  
Orientador – Me. Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

  
1º Examinador – Ma. Ana Simões-Bezerra  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

  
2º Examinador – Me. Odvan Pereira de Góis  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, por me fortalecer e me guiar no caminho certo, a meu pai Antonio Torres Sigismundo Neto e minha Mãe Fabiana Lopes de Caldas Sigismundo por sempre depositar e elogiar o meu esforço para com minha futura profissão

Imensa gratidão a minha banca examinadora Alana Simões Bezerra e Odvan Pereira de Góis por toda contribuição e paciência na construção do meu TCC.

Também a minha irmã Roanny Torres Lopes por todo o apoio e incentivo em não deixar a faculdade e sempre incentivar a buscar mais e mais.

À Mayra Tenório e Ayanne Monteiro por todo apoio em questões burocráticas na coordenação e estágio.

Agradeço também aos meus amigos de Faculdade Luzzanda, Camilo, Jemerson com total apoio e auxílio nessa graduação.

Agradecer a todos que indireta ou diretamente contribuiu positivamente na minha conclusão de curso.

E por último, mas não menos importante ao meu orientador Nalfranio que sempre foi muito paciente e fez tudo o que estava a seu alcance para oferecer a mim e aos meus colegas orientandos a melhor orientação a seu dispor, sem ele nada disso seria possível de se realizar.

## **RESUMO**

Na atualidade a flexibilidade é uma aptidão bastante importante para todos os praticantes de exercícios físicos, para melhorar tanto sua amplitude de movimentos bem como sua força elástica. Essa pesquisa tem como objetivo verificar o nível de flexibilidade de praticantes de musculação na cidade de Piancó-PB. Essa pesquisa trata-se de uma pesquisa de campo, um estudo de abordagem qualitativa. Participaram deste estudo 30 pessoas praticantes de musculação de faixa etária de 18 a 50 anos, matriculados em academias da cidade Piancó-PB, credenciadas ao Conselho Regional de Educação Física (CREF). Os resultados demonstraram que a flexibilidade para o sexo feminino ( $28,6 \pm 6,9\text{cm}$ ) e masculino ( $25,2 \pm 7,8$ ) foi considerada na média. Conclui-se que a flexibilidade dos praticantes de musculação para ambos os sexos foi considerada na média na cidade de Piancó-PB.

Palavras-chave: Musculação. Flexibilidade. Academias.

## **ABSTRACT**

Nowadays flexibility is very important skill for all exercisers to improve their range of motion as well as their elastic strength. This research aims to check the level of flexibility of bodybuilding practitioners in the city of Piancó-PB. This research is a field research, a qualitative approach study. Thirty bodybuilding practitioners, ages 18 to 50, enrolled in gyms in the city of Piancó-PB, accredited by the Regional Physical Education Council (CREF), participated in this study. The results showed that female ( $28.6 \pm 6.9$ cm) and male ( $25.2 \pm 7.8$ ) flexibility was considered average. It is concluded that the flexibility of bodybuilding practitioners for both sexes was considered average in the city of Piancó-PB.

Keys word: Bodybuilding. Flexibility. Gym

## SUMÁRIO

|            |                                                                |           |
|------------|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b>   | <b>INTRODUÇÃO</b>                                              | <b>10</b> |
| <b>2</b>   | <b>REVISÃO DE LITERATURA</b>                                   | <b>11</b> |
| <b>2.1</b> | <b>Musculação</b>                                              | <b>11</b> |
| <b>2.2</b> | <b>Flexibilidade</b>                                           | <b>13</b> |
| <b>3</b>   | <b>ARTIGO CIENTÍFICO</b>                                       | <b>16</b> |
|            | <b>REFERÊNCIAS</b>                                             | <b>27</b> |
|            | <b>APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido</b> | <b>31</b> |
|            | <b>APÊNDICE B – Termo de Compromisso do Pesquisador (TCP)</b>  | <b>34</b> |
|            | <b>APÊNDICE C – Termo de Compromisso do Pesquisador (TCP)</b>  | <b>35</b> |
|            | <b>ANEXO A – Termo de Autorização</b>                          | <b>36</b> |
|            | <b>ANEXO B – Termo de Autorização</b>                          | <b>37</b> |
|            | <b>ANEXO C – Normas da Revista</b>                             | <b>38</b> |
|            | <b>ANEXO D – Parecer consubstanciado do CEP</b>                | <b>49</b> |

## 1 INTRODUÇÃO

A musculação é recomendada por profissionais para a promoção da saúde em todas as faixas etárias, por ser uma atividade bastante conhecida pela população, podendo trazer benefícios a saúde física, mental e social (ARAÚJO *et al.*, 2019).

Um indivíduo que não pratica nenhuma atividade física é considerado sedentário, é tão prejudicial comparado a um obeso que pratica atividade física. É muito importante o fator motivacional para a iniciação da atividade física, seja ela musculação, natação, futebol ou qualquer modalidade. A adesão a prática de atividade como fuga do sedentarismo em busca da obtenção de saúde e qualidade de vida é essencial para a longevidade (CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CONFEF, 2002).

A flexibilidade é uma capacidade física fundamental em diversas atividades físicas. Baixa flexibilidade tem sido comum na atualidade, pelo motivo de a sociedade estar sedentária. Em decorrência da pandemia (COVID-19) a atividade física diminuiu, aumentando assim a predisposição a lesões musculoesqueléticas e afeta significativamente a função neuromuscular (DAVIS *et al.*, 2005).

De acordo com Dantas, (1995) quanto maior o requisito de desempenho, mais atenção deve ser dada a flexibilidade. Deve notar que isso não significa o máximo de mobilidade possível. A flexibilidade, ao contrário de todas as outras aptidões físicas, maior flexibilidade não significar melhor. Existe um nível ótimo de flexibilidade para cada indivíduo, dependendo das demandas que a prática terá sobre o sistema musculoesquelético e a estrutura de seus componentes como ligamentos, articulações, músculos e outras estruturas envolvidas. Um nível de flexibilidade superior ao desejado, além de não melhorar o desempenho na musculação ou diminuir o risco de distensão muscular, aumentará a possibilidade de luxações.

Diante do tema exposto teve como objetivo geral verificar o nível de flexibilidade de praticantes de musculação da cidade de Piancó – PB objetivos específicos – identificar o nível de flexibilidade de homens praticantes de musculação da cidade de Piancó – PB; averiguar o nível de flexibilidade de mulheres praticantes de musculação da cidade de Piancó – PB; comparar o nível de flexibilidade de homens e mulheres praticantes de musculação da cidade de Piancó – PB. Assim o presente estudo se baseia na seguinte questão problema: Será que os praticantes de musculação têm bons níveis de flexibilidade para essa modalidade de atividade física?

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 Musculação

Muitas pessoas estão vivendo um estilo de vida que as leva a não ter uma saúde adequada, devido ao estresse e ao trabalho diário. Como resultado, a falta de atividade física e má alimentação condicionam ainda mais o indivíduo a um estilo de vida prejudicial a saúde. Assim, a qualidade de vida da população diminui a nível físico e torna o indivíduo mais vulnerável a doenças (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

A musculação é considerada uma atividade física completa e bastante segura. A sua prática é indicada para todas as pessoas de todas as idades, mas que seja sempre aliada a um profissional de Educação Física. Variações de exercícios, pesos entre outras variáveis, são selecionados de acordo com idade, lesões/comorbidades e objetivos do aluno (SIMÕES *et al.*, 2011).

O treinamento de força auxilia na manutenção da força e massa magra do aluno, melhora a mobilidade, flexibilidade, boa postura corporal, e melhora auto-imagem, proporcionando o bem-estar. Se praticado regularmente, melhora a saúde em geral, promovendo alívio mental dos alunos no momento da atividade (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003)

De acordo com Amorim (2010), o treinamento de força é uma forma de treinamento de resistência, onde suas variáveis podem ser manipuladas, como volume de séries semanais, velocidade de contração, ordem de exercícios etc. Fazendo manipulação dessas variáveis, a musculação pode ser praticada por qualquer faixa etária. Por muito tempo, a musculação era vista pela população de uma forma que só era praticada por pessoas que iriam participar em campeonatos de culturismo ou levantamento de peso olímpico dos anos 1930 e 1940. Por volta dos anos 1970 e 1980 passou a ser praticado pela população em geral (AMORIM, 2016).

A musculação ou treinamento de força, corresponde a pratica de exercícios elaborados utilizando equipamentos, como dumbbells, barras e maquinário projetado para que seja imposta uma resistência ou sobrecarga ao indivíduo, com a finalidade de hipertrofiar a musculatura ou melhorar suas aptidões físicas voltadas à saúde, a alta performance (atletas) ou para recomposição corporal, mesmo que seus benefícios sejam bem claros nos tempos atuais, muitas vezes a população se distancia da

prática do treinamento de força devido à pouca informação de que ele pode lesionar articulações e ligamentos (BAECHLE; GROVES, 2000)

Todavia essas lesões ligadas ao treinamento de força são relacionadas a situações específicas relatadas na literatura Murer (2007), adicionado também a treinamentos exorbitantes, cargas excessivas, equipamentos inapropriados com falta de proteção e isso tudo aliado a uma falta de orientação adequada por um profissional preparado e qualificado para esse tipo de treinamento (SOUZA *et al.*, 2015)

Em visto disso, qualquer objetivo que o indivíduo deseja realizar, seguindo e respeitando a individualidade biológica e suas limitações físicas, controlando as variáveis do treinamento e aplicando o princípio do aumento progressivo da sobrecarga, atividade essa só vai trazer benefícios ao praticante (ALENCAR, 2018)

Em 1990 a musculação teve o seu apogeu, sendo mais realizada por jovens, idosos e obesos, pessoas que procuravam um aspecto corporal mais agradável. Essa grande massa de pessoas praticando a musculação é devido aos seus grandes benefícios: desenvolvimento da força, melhoria cardiovascular, reabilitação de lesões (AMORIM, 2010).

Pesquisa realizada por Hellín, Moreno e Rodriguez (2004) identificaram que os jovens eram mais conscientes enquanto os mais velhos praticavam musculação para fins recreativos. Com relação ao gênero, os autores descobriram que as mulheres estavam mais preocupadas com a imagem corporal do que os homens.

Entende-se que o fator motivacional é de suma importância para a prática de treinamento de força, pois para obter resultados positivos, tanto quanto para melhorar a vida, uma prática contínua e sistemática do exercício as pessoas devem estar motivadas e comprometidas, tendo em vista que os resultados não são imediatos (MELLO *et al.*, 2005).

Para explicar esses fatores intrínsecos e extrínsecos, Deci e Ryan (1981) desenvolveram a “teoria da autodeterminação”, que considera o psicológico como elemento fundamental da busca pela vida. Quando a motivação é intrínseca, o próprio desempenho da atividade é agradável e interessante para a pessoa, não há necessidade de fatores externos (ASSOR; VANSTEENKISTE; KAPLAN, 2009). Nesse sentido, a atividade física gera sentimentos de bem-estar sem a intenção de obter outras recompensas (TRESCA; ROSE JUNIOR, 2000). Em comparação com a motivação extrínseca, a pessoa se envolve na atividade, mas não é motivada pela atividade em si. A pessoa realiza a atividade pensando no que ganhou para realizá-la

ou ganhará em seguida (ASSOR; VANSTEENKISTE; KAPLAN, 2009). Aqueles que praticam atividade a mais tempo, encontram satisfação e prazer ao realizar a atividade (WEINBERG; GOUD, 2011).

## 2.3 Flexibilidade

A condição física não depende somente da força máxima, mas também da flexibilidade e estabilidade postural, essa relação é importante para fazer as atividades diárias com facilidade e interferindo de forma positiva no estilo de vida (LAFETÁ *et al.*, 2010).

A flexibilidade é uma das principais variáveis de capacidade física com proporção a saúde e desempenho, ela é definida com a amplitude máxima passiva fisiológica de um movimento articular (ARAÚJO, 2008).

Níveis adequados de mobilidade articular e força muscular favorecem a execução de movimentos eficientes e manutenção do equilíbrio, são pontos positivos para a qualidade de vida e importante também para o lado competitivo (CARVALHO *et al.*, 1998).

Esse movimento deve estar associado ao alcance da amplitude sem que haja lesões, evidenciando a aptidão física do indivíduo que realiza a prática, ou seja, a flexibilidade nada mais é que a capacidade do corpo em estirar o tecido muscular, sendo possível através da resistência adquirida e temperatura em que o tecido se encontra (SERRADOURADA; RIBAS, 2020).

Práticas frequentes de exercícios físicos podem ajudar na melhora da flexibilidade, em alunos/pacientes sedentários, o resultado é mais significativo, devido a sua menor utilização das amplitudes, terá benefícios em período de médio e longo prazo de prática regular (CYRINO *et al.*, 2004).

Cada prática esportiva possui diferentes necessidades de mobilidade articular, uma vez que existem diferentes tipos de biomecânica envolvendo-as. É comum que nas academias a flexibilidade e hipertrofia sejam vistas como opostos, onde a flexibilidade supostamente atrapalharia a força utilizada na musculação (KNUDSON; NOFFAL, 2005).

Evidências demonstram que a hipertrofia muscular pode ter um melhor desenvolvimento com uma melhor mobilidade corporal, pois há o aumento da capacidade de armazenamento de nutrientes pelos espaços sarcoplasmáticos que

possibilitam maior produção de proteínas relacionadas a contração muscular (SERRADOURADA; RIBAS, 2020).

Fatores que podem encurtar e diminuir a amplitude de movimento são: imobilização prolongada, mobilidade restrita, doenças do tecido conectivo ou neuromusculares, deformidades ósseas congênitas adquiridas (BONVICINE; GOLÇALVES; BATIGÁLIA, 2005).

O definhamento da força muscular tanto quanto os níveis de flexibilidade vão gradativamente dificultando a realização de diferentes tarefas cotidianas, levando, muitas vezes, à perda precoce da autonomia (CYRINO *et al.*, 2004).

É possível adquirir flexibilidade através de três diferentes métodos, citados por Dantas (1999), o método ativo, o método passivo e o método neuromuscular proprioceptiva. O método ativo está associado a exercícios seriados, de preferência até 4 séries de 10 a 20 repetições. O método passivo é realizado através de movimentos lentos em que o arco articular é forçado de forma amena, sem forçar o tecido muscular bruscamente, permanecendo na posição por alguns segundos. Quanto ao neuromuscular proprioceptiva, trata-se de um método fisioterapêutico que utiliza resistências manuais que desperta receptores neurais proporcionando maior eficácia dos movimentos associados a flexibilidade (SERRADOURADA; RIBAS, 2020).

Wilhelms *et al.* (2010), também relata que níveis elevados de flexibilidade podem desproteger as articulações, causando lesões como a luxação. A decadência da flexibilidade e da performance muscular com o passar dos anos, diminuindo a autonomia e a dificuldade em realizar as atividades cotidianas em pessoas idosas (CARVALHO *et al.*, 1998).

Torna-se importante que o profissional avalie os níveis de flexibilidade do praticante de qualquer exercício físico para decidir qual as técnicas usadas serão favoráveis ao seu melhor desenvolvimento, adquirindo resultados que favoreçam uma boa manutenção corporal. Essa conjectura requer que seja pontuada a máxima de mobilidade articular, para evidenciar os objetivos que serão alcançados a partir do ponto em que se encontra o praticante (UCHIDA; CHARRO; BACURAU, 2009).

Força e a flexibilidade se apresentam como qualidades físicas que se completam. Pliométricos e corrida em aclave, são exemplos de exercícios que envolvem o uso da força e toda a musculatura corporal, exigindo mobilidade articular para evitar acidentes. A pliometria consiste em movimentos rápidos e explosivos. O

ative desempenha função semelhante, pois trabalha a resistência muscular. Essas atividades são exemplos de práticas que precisam de avaliação profissional para que seja executada em segurança para o desenvolvimento da força associada a flexibilidade (CORTES *et al.*, 2002).

O uso da força na musculação proporciona o fortalecimento esquelético e muscular, diminuindo o risco de fraturas, isso acontece porque há o aumento da densidade dos ossos e obtenção de equilíbrio. Consequentemente, o praticante consegue ter uma reação melhor ao risco de quedas, reduzindo a chance da ocorrência de fraturas (VIERA, 1996; PRAZERES, 2017).

A coordenação intramuscular e intermuscular são mecanismos ligados ao ajustamento e produção da força, trabalhando na estimulação de músculos antagônicos e da secção transversa do músculo. Sendo assim, essa força advém da junção desses mecanismos que recebem informação para executar movimentos relacionados a musculação vinda do sistema nervoso, assim como qualquer outra atividade motora (UCHIDA; CHARRO; BACURAU, 2009).

Inúmeros benefícios podem ser adquiridos na musculação, ela é responsável pelo gerenciamento e aumento do metabolismo, diminui a perda de massa muscular, como também a atenuação da gordura corporal e melhora na qualidade do sono. Pessoas deprimidas também encontram benefícios nessa prática, posto que ela aumenta os índices de endorfina, libera substâncias que causam relaxamento no corpo trazendo benefícios a ansiedade e depressão (PRAZERES, 2017).

Na iniciação tem-se a execução de exercícios multiarticulares e monoarticulares, eles são feitos de forma seriada e repetida com intervalos de tempo entre um exercício e outro, utilizando peso adequado para mensurar quanto de volume é suportável pelo praticante (UCHIDA; CHARRO; BACURAU, 2009).

Vale ressaltar que nem sempre a busca pelo melhoramento do condicionamento físico está inteiramente ligada a saúde do corpo, estudos demonstram que uma das principais motivações é a busca estética. No trabalho de (BEPPU; BARROS; JUNIOR, 2011) das 40 pessoas envolvidas na pesquisa 27% delas foram motivadas pela estética e 30% pelo aumento da hipertrofia muscular. Desses os que deram continuidade a prática relatam permanecer pela sensação de bem-estar, melhoramento da aparência e autoestima, satisfação pessoal, assim como a companhia de amigos.

### **3 ARTIGO CIENTÍFICO**

#### **NIVEL DE FLEXIBILIDADE DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE PIANCÓ-PB**

**LOPES, E. T.  
SÁTIRO FILHO, N. de Q.**

**Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**

**ISSN 1981-9900**

**B3 em Educação Física**

**NIVEL DE FLEXIBILIDADE DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE  
DE PIANCÓ-PB**

Eduardo Torres Lopes

Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Patos – Paraíba – Brasil

eduardodevilz10@gmail.com

Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho

Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Patos – Paraíba – Brasil

Autor correspondente

Rua Antônio Justino, Nº260, Bairro Belo Horizonte Patos-PB

Email: nalfraniosatiro@hotmail.com

## **NIVEL DE FLEXIBILIDADE DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE PIANCÓ-PB**

### **RESUMO**

Na atualidade a flexibilidade é uma aptidão bastante importante para todos os praticantes de exercícios físicos, para melhorar tanto sua amplitude de movimentos bem como sua força elástica. Essa pesquisa tem como objetivo verificar o nível de flexibilidade de praticantes de musculação na cidade de Piancó-PB. Essa pesquisa trata-se de uma pesquisa de campo, um estudo de abordagem qualitativa. Participarão deste estudo 30 pessoas praticantes de musculação de faixa etária de 18 a 50 anos, matriculados em academias da cidade Piancó-PB credenciadas ao Conselho Regional de Educação Física (CREF). Os resultados demonstraram que a flexibilidade para o sexo feminino ( $28,6 \pm 6,9\text{cm}$ ) e masculino ( $25,2 \pm 7,8$ ) foi considerada na média. Conclui-se que a flexibilidade dos praticantes de musculação para ambos os sexos foi considerada na média na cidade de Piancó-PB.

Palavras-chave: Musculação. Flexibilidade. Academias.

### **ABSTRACT**

Nowadays flexibility is very important skill for all exercisers to improve their range of motion as well as their elastic strength. This research aims to check the level of flexibility of bodybuilding practitioners in the city of Piancó-PB. This research is a field research, a qualitative approach study. Thirty bodybuilding practitioners, ages 18 to 50, enrolled in gyms in the city of Piancó-PB, accredited by the Regional Physical Education Council (CREF), participated in this study. The results showed that female ( $28.6 \pm 6.9\text{cm}$ ) and male ( $25.2 \pm 7.8$ ) flexibility was considered average. It is concluded

that the flexibility of bodybuilding practitioners for both sexes was considered average in the city of Piancó-PB.

Keys word: Bodybuilding. Flexibility. Gym

## **1 INTRODUÇÃO**

A musculação é recomendada por profissionais para a promoção da saúde em todas as faixas etárias, por ser uma atividade bastante conhecida pela população, podendo trazer benefícios a saúde física, mental e social (Araujo e colaboradores, 2019).

Um indivíduo que não pratica nenhuma atividade física é considerado sedentário, é tão prejudicial comparado a um obeso que pratica atividade física. É muito importante o fator motivacional para a iniciação da atividade física, seja ela musculação, natação, futebol ou qualquer modalidade. A adesão a prática de atividade como fuga do sedentarismo em busca da obtenção de saúde e qualidade de vida é essencial para a longevidade (Conselho Federal de Educação Física-CONFEF, 2002).

A flexibilidade é uma capacidade física fundamental em diversas atividades físicas. Baixa flexibilidade tem sido comum na atualidade, pelo motivo de a sociedade estar sedentária. Em decorrência da pandemia (COVID-19) a atividade física diminuiu, aumentando assim a predisposição a lesões musculoesqueléticas e afeta significativamente a função neuromuscular (Davis e colaboradores, 2005).

De acordo com Dantas (1995) quanto maior o requisito de desempenho, mais atenção deve ser dada a flexibilidade. Deve notar que isso não significa o máximo de mobilidade possível. Existe um nível ótimo de flexibilidade para cada

indivíduo, dependendo das demandas que a prática terá sobre o sistema musculoesquelético e a estrutura de seus componentes como ligamentos, articulações, músculos e outras estruturas envolvidas. Um nível de flexibilidade superior ao desejado, além de não melhorar o desempenho na musculação ou diminuir o risco de distensão muscular, aumentará a possibilidade de luxações.

Levando isto em consideração, o presente estudo tem como objetivo geral, verificar o nível de flexibilidade de praticantes de musculação da cidade de Piancó – PB objetivos específicos – identificar o nível de flexibilidade de homens praticantes de musculação da cidade de Piancó – PB; averiguar o nível de flexibilidade de mulheres praticantes de musculação da cidade de Piancó – PB; comparar o nível de flexibilidade de homens e mulheres praticantes de musculação da cidade de Piancó – PB.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Essa pesquisa trata-se de um estudo que se encaixa na modalidade descritiva. É um estudo que apresenta uma abordagem qualitativa, que permite analisar os fenômenos por meio dos resultados encontrados.

A amostra foi composta por 30 indivíduos, sendo 16 do sexo masculino e 14 do sexo feminino com média de idade da amostra foi  $30,1 \pm 7,3$ . O público-alvo desta pesquisa são indivíduos praticantes de musculação residentes na cidade de Piancó-PB. Como critério de inclusão, praticantes de musculação com no mínimo 1 ano. Em contraparte, os critérios de exclusão elencados sobressaiam a indivíduos que não conseguiriam realizar ou não estiveram presente no dia do teste tenham limitações físicas.

Para a realização da coleta foi solicitado previamente autorização em duas academias da cidade de Piancó-PB, onde o foco é musculação, o acesso foi garantido pelos proprietários das academias, logo após a assinatura do termo de autorização para a realização da pesquisa, os proprietários das academias prestaram auxílio solicitando a participação dos praticantes que se encontravam no critério de inclusão. Na academia foi disponibilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para leitura e para que o participante avaliasse se iria ter interesse de participar, sendo também lhes informado que poderiam escolher participar ou desistir da pesquisa em qualquer fase do estudo que foi prestado, tendo uma resposta afirmativa em relação a participação do indivíduo e após a assinatura do TCLE, o pesquisador ainda se dispunha a todo momento a esclarecer quaisquer dúvidas que pudessem surgir por meio do participante realizar o teste.

Para a realização desta pesquisa foi utilizado o Banco de Wells instant flex sanny-bw2002, prancheta, papel e caneta para anotar o nível de flexibilidade dos praticantes de musculação. A avaliação foi realizada na Academia NT FITNESS e DPS Ditinho Personal Studio da cidade de Piancó-PB. Os testes foram realizados antes que o indivíduo fizesse qualquer atividade física. O avaliado orientado a flexionar o tronco sobre o quadril, empurrando o taco de madeira sobre a caixa que possui uma fita métrica milimetrada. A medição foi realizada três vezes neste procedimento, considerando-se a maior distância atingida.

Os dados obtidos foram analisados no programa SPSS (versão 21). Primeiramente, foi realizada a análise descritiva com a obtenção das frequências, porcentagem, média e desvio-padrão.

Na tabela abaixo está os valores para interpretação do teste de sentar e alcançar (banco de Wells).

**Tabela 1-** Valores de referência para o teste: sentar e alcançar para mulheres.

| IDADE/ESCORE | FRACO     | MÉDIO      | EXCELENTE  |
|--------------|-----------|------------|------------|
| 15 a 19 anos | 0 a 28 cm | 29 a 42 cm | 43 a 61 cm |
| 20 a 29 anos | 0 a 27 cm | 28 a 40 cm | 41 a 58 cm |
| 30 a 39 anos | 0 a 26 cm | 27 a 39 cm | 40 a 56 cm |
| 40 a 49 anos | 0 a 24 cm | 25 a 37 cm | 38 a 53 cm |

**Fonte:** Banco de Wells

**Tabela 2-** Valores de referência para o teste: sentar e alcançar para homens.

| IDADE/ESCORE | FRACO     | MÉDIO      | EXCELENTE  |
|--------------|-----------|------------|------------|
| 15 a 19 anos | 0 a 23 cm | 24 a 38 cm | 39 a 56 cm |
| 20 a 29 anos | 0 a 24 cm | 25 a 39 cm | 40 a 55 cm |
| 30 a 39 anos | 0 a 22 cm | 26 a 37 cm | 38 a 53 cm |
| 40 a 49 anos | 0 a 17 cm | 17 a 34 cm | 35 a 52 cm |

**Fonte:** Banco de Wells

O projeto foi realizado conforme a resolução nº 466/2012 que considera que a pesquisa que permeia as ciências humanas e sociais exige respeito e garantia do pleno exercício dos direitos dos participantes, devendo ser concebida, avaliada e realizada de modo a prever e evitar possíveis danos aos participantes. Passível de submissão ao Comitê de ética em pesquisa. O projeto foi aprovado pelo CEP apresentando o número do parecer 5.745.163 e o número do CAE 64089822.0.0000.5181.

## RESULTADOS

Entre os 30 avaliados, 16 (53,3%) eram do sexo masculino e 14 do sexo feminino (46,7%). Com média de toda a amostra de  $30,1 \pm 7,3$  anos. A frequência

semanal de treino relatada pelos participantes foi de 3 a 5 dias. A flexibilidade média encontrada foi de  $26,8 \pm 7,4$ .

**Tabela 1:** Média e desvio-padrão da idade e flexibilidade dos praticantes de musculação da cidade de Piancó - PB

|                      | MÍNIMO | MÁXIMO | MÉDIA | DESVIO-PADRÃO |
|----------------------|--------|--------|-------|---------------|
| <b>IDADE</b>         | 19     | 44     | 30,1  | $\pm 7,3$     |
| <b>FLEXIBILIDADE</b> | 12     | 39,5   | 26,8  | $\pm 7,4$     |

Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Na tabela 2, a média da flexibilidade do sexo masculino foi  $25,2 (\pm 7,8)$  e do sexo feminino a média foi de  $28,2 (\pm 6,9)$ .

**Tabela 2:** Média de flexibilidade em relação ao sexo de praticantes de musculação de Piancó-PB.

|                  | MÍNIMO | MÁXIMO | MÉDIA | DESVIO-PADRÃO |
|------------------|--------|--------|-------|---------------|
| <b>MASCULINO</b> | 12     | 37,5   | 25,2  | $\pm 7,8$     |
| <b>FEMININO</b>  | 18     | 39,5   | 28,6  | $\pm 6,9$     |

Fonte: Dados da pesquisa (2022)

## DISCUSSÃO

A verificação da flexibilidade é de suma importância para o estudo das limitações dos movimentos articulares. E foi possível verificar no presente estudo, que os níveis de flexibilidade tanto o sexo masculino ( $25,2 \pm 7,8$  cm) quanto o feminino ( $28,6 \pm 6,8$  cm) foram valores considerados nível de médio de flexibilidade para ambos os sexos, porém, as mulheres tiveram maior média. E quanto a análise geral da

flexibilidade verificada, obtiveram-se ( $26,8 \pm 7,4$  cm) também considerado nível médio.

Os dados da pesquisa de Moura, Tonon e Nascimento (2018), verificaram que os indivíduos da sua pesquisa apresentaram nível médio de flexibilidade de  $30,5 \pm 7,21$  cm, levando em consideração os resultados do teste do banco de Wells. Sendo assim, esses dados corroboram com os desta pesquisa também considerados na média.

Silva e colaboradores (2009) também realizaram sua pesquisa com indivíduos do sexo masculino e feminino com idades entre 18 e 28 anos, e foram encontrados resultados significativos de flexibilidade naqueles cujo objetivo era a hipertrofia, com flexibilidade média para o sexo masculino de  $27,7 \pm 9,0$  e o feminino com flexibilidade na média  $28,8 \pm 8,1$ , aumentando de 1 até 3 cm de flexibilidade de tronco, fazendo a medição através do banco de Wells. Sendo dados semelhantes quando comparados ao do presente estudo.

Em outro estudo foram avaliados 30 indivíduos no teste de sentar e alcançar utilizando o banco de Wells, dentre eles 13 eram do sexo masculino e 17 do sexo feminino, metade dos indivíduos (46,7%) teve flexibilidade abaixo da média e apenas três homens (10%) e uma mulher (3,3%) obtiveram uma flexibilidade considerada média. E apenas 3 indivíduos obtiveram um resultado acima da média, sendo dois do sexo masculino (6,7%) e uma do sexo feminino (3,3%) (Lima e colaboradores, 2018).

## CONCLUSÃO

Por meio desta pesquisa percebe-se que não houve muita diferença entre os níveis de flexibilidade entre os sexos para essa amostra, porém o sexo feminino teve índices levemente maiores que os homens. Desse modo, observa-se que apesar de

não ser uma grande diferença, o sexo feminino teve melhores resultados no geral, verificou-se que os indivíduos encontram-se em nível médio de flexibilidade.

Assim, sugere-se que mais pesquisas sejam realizadas com uma amostra maior a fim de investigar os níveis de flexibilidade.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Claudio G.S. Avaliação da flexibilidade: valores normativos do flexiteste dos 5 aos 91 anos de idade. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 90, p. 280-287, 2008.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Resolução nº 046, de 18 de fevereiro de 2002, Rio de Janeiro.

DANTAS, Estelio Henrique Martin. Flexibilidade: alongamento & flexionamento. Shape, 1995.

DAVIS, D. Scott e colaboradores. The effectiveness of 3stretching techniques on hamstring flexibility using consistent stretching parameters. The journal of strength & conditioning research, v. 19, n. 1, p. 27-32, 2005.

LIMA, Willamy de Sousa e colaboradores. Nível de flexibilidade em adolescentes praticantes de treino de força. Motricidade, v. 14, n. 1, p. 240-244, 2018.

Moura, D. P., Tonon, D. F, Nascimento, D. F. Efeito agudo do treinamento de força sobre a flexibilidade de membros inferiores. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Vol. 12. Núm. 72. 2018. p. 96-100.

Silva, Geane. X., & Brandão, Demétrius. Cavalcanti. (2013). Análise do nível de flexibilidade dos praticantes de treinamento resistido do centro de atividade física da cidade do Crato, CE. Revista Digital. Buenos Aires, 16(156).

## REFERÊNCIAS

- ALENCAR, G. P. Relevância do treinamento de força e suas variáveis nos mais diversos objetivos. **FIEP Bulletin**, v. 88, n. 1, p. 341-344, 2018.
- AMORIM, Diogo Pacheco de. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 2010.
- APPEL, Marli; WENDT, Guilherme Welter; DE LIMA ARGIMON, Irani Iracema. A Teoria da Autodeterminação e as influências sócio-culturais sobre a identidade. **Psicologia em Revista**, v. 16, n. 2, p. 351-369, 2010.
- ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Avaliação da flexibilidade: valores normativos do flexiteste dos 5 aos 91 anos de idade. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 90, p. 280-287, 2008.
- ASSOR, Avi; VANSTEENKISTE, Maarten; KAPLAN, Avi. Identified versus introjected approach and introjected avoidance motivations in school and in sports: The limited benefits of self-worth strivings. **Journal of educational psychology**, v. 101, n. 2, p. 482, 2009.
- BAECHLE, Thomas R.; GROVES, Barney R. **Treinamento de força: passos para o sucesso**. Artmed, 2000.
- BEHM, David G.; CHAOUACHI, Anis. A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. **European journal of applied physiology**, v. 111, n. 11, p. 2633-2651, 2011.
- BEPPU, Sílvio Roberto Gomes; BARROS, AC da S.; JUNIOR, Joaquim Martins. Motivos que levam as pessoas a escolher e permanecer na prática da musculação. VII encontro internacional de produção científica. Anais Eletrônicos. Rio de Janeiro. **Cesumar**, 2011.
- BERTOLINI, Gladson Ricardo Flor et al. Avaliação dos métodos de alongamento estático e alongamento estático combinado ao ultra-som na extensibilidade do gastrocnêmio. **Fisioterapia em Movimento (Physical Therapy in Movement)**, v. 21, n. 1, 2008.
- BONVICINE, Cristiane; GONÇALVES, Claus; BATIGÁLIA, Fernando. Comparação do ganho de flexibilidade isquiotibial com diferentes técnicas de alongamento passivo. **Acta Fisiátrica**, v. 12, n. 2, p. 43-47, 2005.
- CARVALHO, Ana Cristina Gouvêa et al. Relação entre flexibilidade e força muscular em adultos jovens de ambos os sexos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, p. 2-8, 1998.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional**. Resolução nº 046, de 18 de fevereiro de 2002, Rio de Janeiro.

CORTES, Alice A. *et al.* A influência do treinamento de força na flexibilidade. **Rev Digit Vida Saúde**, v. 1, n. 2, p. 1-6, 2002..

CYRINO, Edilson Serpeloni *et al.* Comportamento da flexibilidade após 10 semanas de treinamento com pesos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, p. 233-237, 2004.

DANTAS, Estelio Henrique Martin. **Flexibilidade**: alongamento & flexionamento. Shape, 1995.

DANTAS, E. H. M. Alongamento, Flexibilidade. Flexionamento, 4. **Ed. Rio de Janeiro: Shape**, p. 47-53, 1999.

DAVIS, D. Scott *et al.* The effectiveness of 3 stretching techniques on hamstring flexibility using consistent stretching parameters. **The journal of strength & conditioning research**, v. 19, n. 1, p. 27-32, 2005.

LIMA, Willamy de Sousa *et al.* Nível de flexibilidade em adolescentes praticantes de treino de força. **Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 240-244, 2018.

Deci, E. L *et al.* An instrument to assess adults' orientations toward control versus autonomy with children: Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. **Journal of Educational Psychology**, 73(5), 642–650, 1981

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Artmed Editora, 2017.

HELLÍN, Pedro; MORENO, Juan Antonio; RODRÍGUEZ, Pedro Luis. Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. **Cuadernos de psicología del deporte**, v. 4, 2004.

KNUDSON, Duane; NOFFAL, Guillermo. Time course of stretch-induced isometric strength deficits. **European journal of applied physiology**, v. 94, n. 3, p. 348-351, 2005.

KUJALA, Urho M.; ORAVA, Sakari; JÄRVINEN, Markku. Hamstring injuries. **Sports medicine**, v. 23, n. 6, p. 397-404, 1997.

LAFETÁ, Jean Claude *et al.* Correlação entre aptidão aeróbica e flexibilidade corpórea de acadêmicos do curso de Fisioterapia. **Revista Mineira de Educação Física**, Edição especial, n. 5, p. 283-293, 2010.

MELLO, Marco Túlio *et al.* O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, p. 203-207, 2005.

Moura, D. P., Tonon, D. F. & Nascimento, D. F. Efeito agudo do treinamento de força sobre a flexibilidade de membros inferiores. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. Vol. 12. Núm. 72. 2018. p. 96-100. 2018.

MURER, Evandro. Epidemiologia da musculação. **R. Vilarta. Saúde coletiva & atividade física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física**, p. 33-38, 2007.

NAHAS, Markus Vinicius; DE BARROS, Mauro VG; FRANCALACCI, Vanessa. O pentágulo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

PEREIRA, Guilherme; ORTIGÃO, Maria Isabel Ramalho. Pesquisa quantitativa em educação: algumas considerações. **Periferia**, v. 8, n. 1, p. 66-79, 2016.

PINHEIRO, Raíssa; DE ALMEIDA, Marco Antônio Bettine. Análise da satisfação do cliente de uma academia de ginástica. **Lecturas, Educación Física y Deportes**, v. 16, n. 163, p. on-line, 2011.

PRAZERES, Marcelo Viale. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. **Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina**, 2007.

ROSÁRIO, José Luís Pimentel do et al. Reeducação postural global e alongamento estático segmentar na melhora da flexibilidade, força muscular e amplitude de movimento: um estudo comparativo. **Fisioterapia e pesquisa**, v. 15, p. 12-18, 2008.

SANTOS, Eva de Fátima Silva. HARVEY, DAVID. CONDIÇÃO PÓS-MODERNA: UMA PESQUISA SOBRE AS ORIGENS DA MUDANÇA CULTURAL. SÃO PAULO: LOYOLA, 1996. **Revista de História Regional**, 2001.

SERRADOURADA, Matheus Maestrelle Ribas. A relação entre o treinamento de força e a flexibilidade. **Pontifícia Universidade Católica de Goiás**.dez. 2020.

Silva, Geane. X., & Brandão, Demétrius. C. (2013). Análise do nível de flexibilidade dos praticantes de treinamento resistido do centro de atividade física da cidade do Crato, CE. *Revista Digital*. Buenos Aires, 16(156). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd181/analise-do-nivel-de-flexibilidade.htm>

SIMÕES, Christiane Salum Machado *et al.* Análise da qualidade de vida dos professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, n. 2, p. 111, 2011.

SOUZA, Guilherme Lissa; MOREIRA, Natalia Boneti; CAMPOS, Wagner. Ocorrência e características de lesões entre praticantes de musculação. **Saúde e pesquisa**, v. 8, n. 3, p. 469-477, 2015.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

TOSCANO, José Jean de Oliveira; MIRANDA, Luciana Gadelha do Amaral; WANDERLEY, Roosevelt de Carvalho. A prática da musculação na aptidão física do epilético. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 2, n.1/3, p.83-88, jan/dez. 1998.

TRESCA, Rosemary Pezzetti; ROSE JÚNIOR, Dante. Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 9-13, 2000.

UCHIDA, Marco Carlos; CHARRO, Mario Augusto; BACURAU, Reury Frank P. **Manual de musculação**: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força. Phorte Editora LTDA, 2009.

VICH JUNIOR, José Roberto. Aspectos motivacionais em praticantes de musculação. 2016.

VIEIRA, Adriane. **A qualidade de vida e musculação e o controle da Qualidade Total**. Insular, 1996.

WEINBERG, R.; GOULD, D. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 679-89, out./dez. 2012.

WILHELMS, Francieli *et al.* Análise da flexibilidade dos músculos da cadeia posterior mediante a aplicação de um protocolo específico de Isostretching. **Arq Ciências Saúde**, v. 14, n. 1, p. 63-71, 2010.

## APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

#### 1. Informação ao Participante

**1.1** O termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) tende a atender às exigências da Resolução N° 466/12 do Conselho Nacional de Saúde que regulamenta a pesquisa envolvendo seres humanos em eficácia no Brasil. Tendo como seu fundamental objetivo assegurar e resguardar os direitos dos participantes da pesquisa.

**1.2** Este termo tem informações sobre o projeto de pesquisa e de seus responsáveis mencionados abaixo, atendendo os fundamentos da referida Resolução. Os participantes têm o direito resguardado de abordar o conhecimento sobre o projeto podendo de forma esclarecida e livre de qualquer obrigação, decidir por sua participação no estudo confirmando-se através de sua assinatura no final do termo, permanecendo de direito com uma das vias e a outra de posse do pesquisador.

**1.3** O participante não alfabetizado, ou seja, impossibilitado de assinar e ler este termo, o pesquisador terá que realizar a leitura do mesmo de forma clara, acessível e repetindo-a se necessário, sempre respeitando a condição intelectual, econômica, cultural e social do participante. Neste caso para a confirmação da participação na parte final do termo terá que deixar sua impressão datiloscópica (marca de seu polegar) e recolher a assinatura da testemunha.

**1.4** Tratando-se do participante impossibilitado legalmente, deverá ser representado pelo seu referente responsável. No acontecimento de sua ausência, um representante legalmente instituído pelo Estado que possa defender seus direitos, poderá assinando o termo.

#### 2. Identificação

**2.1 Título do Projeto de Pesquisa:** Nível de flexibilidade dos praticantes de musculação da cidade de Piancó-PB

**2.2 Nome do Pesquisador Responsável:** Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho

**2.3 Nome do Pesquisador Participante:** Eduardo Torres Lopes

**2.4 Instituição Proponente:** Centro Universitário de Patos - UNIFIP

**2.5 Finalidade:** Projeto de pesquisa para realização de Trabalho de Conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física.

#### 3. Informações acerca do Projeto de Pesquisa

**3.1 Justificativa:** Pode-se perceber que uma criança é extremamente flexível e faz qualquer movimento simples com uma grande facilidade, de acordo com o nosso crescimento e como vivemos nossa flexibilidade estabiliza ou fica desfavorável para nossa vivencia. Para os praticantes de musculação, a flexibilidade é um fator muito importante, pelo motivo precisam de uma boa amplitude de movimento para conseguir um maior esforço, recrutamento muscular e conseqüentemente uma melhor hipertrofia muscular. Mas um praticante de musculação que não tenha uma boa flexibilidade e não procura melhorar ele pode futuramente lesionar o musculo trabalhado, pelo motivo do músculo não estar preparado para tal atividade.

Dessa forma deve-se realizar sempre uma análise do nível de flexibilidade do praticante de musculação para saber seu nível, prescrever uma forma de melhorar sua flexibilidade e conseqüentemente sua amplitude de movimento durante as sessões musculação.

**3.2 Objetivo Geral:** Analisar o nível de flexibilidade dos praticantes de musculação da cidade de Piancó-PB.

**3.3 Procedimentos:** O estudo a seguir trata-se de um estudo que apresenta uma abordagem quantitativa. Utilizadas e indicadas para responder indagações que buscam identificar em traços populares determinados graus e abrangências, o estudo quantitativo se mostra ainda como uma maneira de adentrar e entender melhor certos problemas sociais. A seguinte pesquisa trata-se de um estudo que se encaixa na modalidade descritiva. Compõe um estudo de cunho observacional onde o pesquisador não apresenta interferência e visa realizar a verificação, análise, e registro das características que se associam ao fenômeno estudado.

**3.4 Riscos ou Desconfortos:** A pesquisa será feita no ambiente da academia, em qualquer teste de flexibilidade que o aluno fizer e tiver algum tipo de desconforto e constrangimento, o teste será cancelado no momento e refeito posteriormente como preferir.

**3.5 Benefícios Esperados:** A pesquisa mostra o benefício da flexibilidade para praticantes de musculação, melhorando a sua qualidade de movimento e amplitude, também ajudando a evitar uma possível lesão ou encurtamento de sua musculatura.

#### **4 Garantias ao Participante da Pesquisa:**

**4.1** Esclarecimentos, antes e durante o andamento da pesquisa, sobre a metodologia e a respeito dos procedimentos da mesma.

**4.2** Asseguro que tem direito de recusar a participação ou abolir o seu consentimento a qualquer momento da pesquisa sem penalização e sem algum prejuízo e deixar de participar do estudo.

**3.2** Receberá assistência especializada a qualquer eventual necessidade resultante dos procedimentos da pesquisa, seja essa precisão, imediata ou tardia.

**3.3** O sigilo que assegura a privacidade do (a) participante quanto ao caráter confidencial envolvidos na pesquisa, e anonimato, visa preservar a integridade de seu nome e dos seus, mantendo as informações sobre privacidade e anonimato. Os resultados do estudo serão empregados somente para fins científicos.

**3.4** Garantia de que receberá retorno sobre os resultados da pesquisa e de sua publicação para fins acadêmicos e científicos, e que os dados coletados serão guardados e ficarão sob a guarda do pesquisador, estando acessível ao participante quando desejar.

**3.5** O projeto não terá nenhum bônus, será totalmente custeado pelo pesquisador e instituição.

**3.6** Caso seja, poderá buscar explicações junto ao pesquisador responsável, que estará acessível para esclarecimentos e/ou dúvidas acerca do andamento, conclusão e publicação dos resultados, bem como, de que poderá buscar informações junto ao Comitê de Ética em Pesquisa, que avaliou o trabalho e aprovou o termo ora apresentado, ou a outras instâncias que podem esclarecer e defender seus direitos, caso manifeste esse desejo.

#### **4 Contatos Disponibilizados pelos pesquisadores**

Os pesquisadores:

**5.1** Informados da importância da participação do voluntário, o agradecem por consentir sua participação no acima referido projeto de pesquisa.

**5.2** Comprometem-se, a cumprir a resolução N° 466/12, e prometem cuidar honestamente o que neste termo ficou abordado.

**4.2** Comprovando seu compromisso, disponibilizam seus dados para contato ao participante.

**Dados Complementares dos Pesquisadores para Contato:**

**1. Pesquisador responsável:** Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho  
**E-mail do pesquisador responsável:** nalfraniofilho@fiponline.edu.br  
**Telefone:** (83) 98787-9990  
**Endereço:** Orientador

**2. Pesquisador participante:** Eduardo Torres Lopes  
**E-mail do pesquisador responsável:** eduardodevilz10@gmail.com  
**Telefone:** (83) 99883-5626  
**Endereço:** Rua Mascarenhas de Moraes, Bairro Ouro Branco, n.122

**5 Consentimento Pós-Informado**

Obter as informações e esclarecimentos sobre o referido projeto de pesquisa, estando de acordo com o teor desse termo, o(a) participante ou seu representante (no caso de legalmente incapaz), assina, recebendo uma via, acatando sua participação no protocolo de pesquisa, de forma livre e gratuita. A outra via do termo fica reservada aos pesquisadores, que também assinam esse documento. Ambos também devem rubricar as folhas do TCLE.

Patos - PB, \_\_/\_\_/\_\_.

---

Assinatura do Participante

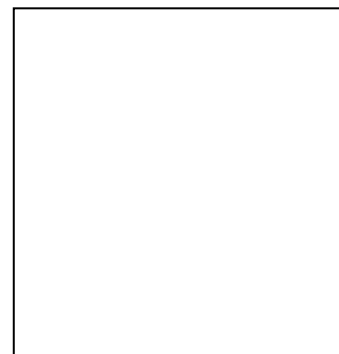


**Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho**  
COORDENADOR DO CURSO DE  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS LTDA. | CNPJ: 19.768.173/0001-82

---

Assinatura do Pesquisador



**APÊNDICE B – Termo de Compromisso do Pesquisador (TCP)**  
**TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR**

Título do Projeto: Nível de flexibilidade dos praticantes de musculação da cidade de Piancó-PB

Pesquisador Responsável: Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho

Instituição: Centro Universitário de Patos - PB

Telefone para Contato: (83) 98787-9990

Local da Coleta de Dados: Academia NT FITNESS, Piancó-PB

Por meio deste termo de responsabilidade, nós, abaixo-assinados, respectivamente, Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho e Eduardo Torres Lopes da pesquisa, assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas das Resoluções nº 466/2012 e 510/2016 visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao(s) sujeito(s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes à presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de 5 (cinco anos) após o término desta. Apresentaremos sempre que solicitado pelo CEP/FIP (Comitê de Ética em Pesquisa/Centro Universitário de Patos- UNIFIP), ou CONEP (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa, um relatório sobre o andamento da pesquisa.

Patos-PB, 04 de outubro de 2022

  
**Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho**  
COORDENADOR DO CURSO DE  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS LTDA. | CNPJ: 19.768.173/0001-82

Pesquisador \_\_\_\_\_

**APÊNDICE C – Termo de Compromisso do Pesquisador (TCP)****TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR**

Título do Projeto: Nível de flexibilidade dos praticantes de musculação da cidade de Piancó-PB

Pesquisador Responsável: Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho

Instituição: Centro Universitário de Patos - PB

Telefone para Contato: (83)

Local da Coleta de Dados: DPS Ditinho Personal Studio, Piancó-PB

Por meio deste termo de responsabilidade, nós, abaixo-assinados, respectivamente, Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho e Eduardo Torres Lopes da pesquisa, assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas das Resoluções nº 466/2012 e 510/2016 visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao(s) sujeito(s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes à presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de 5 (cinco anos) após o término desta. Apresentaremos sempre que solicitado pelo CEP/FIP (Comitê de Ética em Pesquisa/Centro Universitário de Patos- UNIFIP), ou CONEP (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa, um relatório sobre o andamento da pesquisa.

Patos-PB, 04 de outubro de 2022

  
**Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho**  
COORDENADOR DO CURSO DE  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS LTDA. | CNPJ: 19.768.173/0001-82

Pesquisador \_\_\_\_\_

## ANEXO A

### TERMO DE AUTORIZAÇÃO

Eu, Nilto Graciano da Silva Neto, AUTORIZO Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos - UNIFIP e o discente Eduardo Torres Lopes, para a realização na academia NT Fitness do Projeto de Pesquisa intitulado, " **NÍVEL DE FLEXIBILIDADE DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE PIANCÓ-PB**" que tem por objetivo geral Identificar o nível de flexibilidade dos praticantes de musculação da cidade de Piancó-PB em homens e mulheres de 18 a 50 anos de idade em academias da cidade de Piancó-PB. O pesquisador acima qualificado se compromete a:

4. Iniciar a coleta de dados somente após o Projeto de Pesquisa ser aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos.
5. Obedecer às disposições éticas de proteger os participantes da pesquisa, garantindo-lhes o máximo de benefícios e o mínimo de riscos.
6. Assegurar a privacidade das pessoas citadas nos documentos institucionais e/ou contatadas diretamente, de modo a proteger suas imagens, bem como garantir que não utilizará as informações coletadas em prejuízo dessas pessoas e/ou da instituição, respeitando deste modo as Diretrizes Éticas da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, nos termos estabelecidos na Resolução CNS Nº 510/2016, e obedecendo as disposições legais estabelecidas na Constituição Federal Brasileira, artigo 5º, incisos X e XIV e no Novo Código Civil, artigo 20.

Patos-PB, 05 de Outubro de 2022.

Nilto Graciano da Silva Neto

**ANEXO B****TERMO DE AUTORIZAÇÃO**

Eu, Benedito Antas Neto, AUTORIZO Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos - UNIFIP e o discente Eduardo Torres Lopes, para a realização na academia DPS - Ditinho Personal Studio do Projeto de Pesquisa intitulado, " **NÍVEL DE FLEXIBILIDADE DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE PIANCÓ-PB**" que tem por objetivo geral Identificar o nível de flexibilidade dos praticantes de musculação da cidade de Piancó-PB em homens e mulheres de 18 a 50 anos de idade em academias da cidade de Piancó-PB. O pesquisador acima qualificado se compromete a:

1. Iniciar a coleta de dados somente após o Projeto de Pesquisa ser aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos.
2. Obedecer às disposições éticas de proteger os participantes da pesquisa, garantindo-lhes o máximo de benefícios e o mínimo de riscos.
3. Assegurar a privacidade das pessoas citadas nos documentos institucionais e/ou contatadas diretamente, de modo a proteger suas imagens, bem como garantir que não utilizará as informações coletadas em prejuízo dessas pessoas e/ou da instituição, respeitando deste modo as Diretrizes Éticas da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, nos termos estabelecidos na Resolução CNS Nº 510/2016, e obedecendo as disposições legais estabelecidas na Constituição Federal Brasileira, artigo 5º, incisos X e XIV e no Novo Código Civil, artigo 20.

Patos-PB, 05 de Outubro de 2022.

Benedito Antas Neto.

**DPS**  
DITINHO PERSONAL STUDIO  
CNPJ: 40.535.861/0001-99  
BENEDITO ANTAS NETO  
PC; SALVIANO LEITE, S/N, CENTRO  
CEP: 58.765-000 - PIANCÓ-PB.

## **ANEXO C – Normas da revista**

### **INSTRUÇÕES PARA OS AUTORES**

#### **INSTRUÇÕES PARA ENVIO DE ARTIGO**

A RBPFX adota as regras de preparação de manuscritos que seguem os padrões da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) que se baseiam no padrão Internacional - ISO (International Organization for Standardization), em função das características e especificidade da RBPFX apresenta o seguinte padrão.

#### **INSTRUÇÕES PARA ENVIO**

O artigo submetido deve ser digitado em espaço duplo, papel tamanho A4 (21 x 29,7), com margem superior de 2,5 cm, inferior 2,5, esquerda 2,5, direita 2,5, sem numerar linhas, parágrafos e as páginas; as legendas das figuras e as tabelas devem vir no local do texto, no mesmo arquivo.

Os manuscritos que não estiverem de acordo com as instruções a seguir em relação ao estilo e ao formato será devolvido sem revisão pelo Conselho Editorial.

#### **FORMATO DOS ARQUIVOS**

Para o texto, usar editor de texto do tipo Microsoft Word para Windows ou equivalente, fonte Arial, tamanho 12, as figuras deverão estar nos formatos JPG, PNG ou TIFF.

#### **ARTIGO ORIGINAL**

Um artigo original deve conter a formatação acima e ser estruturado com os seguintes itens:

Página título: deve conter

- (1) o título do artigo, que deve ser objetivo, mas informativo;
- (2) nomes completos dos autores; instituição (ões) de origem (afiliação), com cidade, estado e país;
- (3) nome do autor correspondente e endereço completo;
- (4) e-mail de todos os autores.

Resumo: deve conter

- (1) o resumo em português, com não mais do que 250 palavras, estruturado de forma a conter: introdução e objetivo, materiais e métodos, discussão, resultados e conclusão;
- (2) três a cinco palavras-chave. Usar obrigatoriamente termos do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) (<http://goo.gl/5RVOAa>);
- (3) o título e o resumo em inglês (abstract), representando a tradução do título e do resumo para a língua inglesa;
- (4) três a cinco palavras-chave em inglês (key words).

Introdução: deve conter (1) justificativa objetiva para o estudo, com referências pertinentes ao assunto, sem realizar uma revisão extensa e o objetivo do artigo deve vir no último parágrafo.

Materiais e Métodos: deve conter

- (1) descrição clara da amostra utilizada;
- (2) termo de consentimento para estudos experimentais envolvendo humanos e animais, conforme recomenda as resoluções 196/96 e 466/12;
- (3) identificação dos métodos, materiais (marca e modelo entre parênteses) e procedimentos utilizados de modo suficientemente detalhado, de forma a permitir a reprodução dos resultados pelos leitores;
- (4) descrição breve e referências de métodos publicados, mas não amplamente conhecidos;
- (5) descrição de métodos novos ou modificados;

(6) quando pertinente, incluir a análise estatística utilizada, bem como os programas utilizados. No texto, números menores que 10 são escritos por extenso, enquanto que números de 10 em diante são expressos em algarismos arábicos.

Resultados: deve conter

- (1) apresentação dos resultados em sequência lógica, em forma de texto, tabelas e ilustrações; evitar repetição excessiva de dados em tabelas ou ilustrações e no texto;
- (2) enfatizar somente observações importantes.

Discussão: deve conter

- (1) ênfase nos aspectos originais e importantes do estudo, evitando repetir em detalhes dados já apresentados na Introdução e nos Resultados;
- (2) relevância e limitações dos achados, confrontando com os dados da literatura, incluindo implicações para futuros estudos;
- (3) ligação das conclusões com os objetivos do estudo.

Conclusão: deve ser obtida a partir dos resultados obtidos no estudo e deve responder os objetivos propostos.

Agradecimentos: deve conter

- (1) contribuições que justificam agradecimentos, mas não autoria;
- (2) fontes de financiamento e apoio de uma forma geral.

Citação: deve utilizar o sistema autor-data.

Fazer a citação com o sobrenome do autor (es) seguido de data separado por vírgula e entre parênteses. Exemplo: (Bacurau, 2001). Até três autores, mencionar todos, usar a expressão colaboradores, para quatro ou mais autores, usando o sobrenome do primeiro autor e a expressão. Exemplo: (Bacurau e colaboradores, 2001).

A citação só poderá ser a parafraseada.

Referências: as referências devem ser escritas em sequência alfabética. O estilo das referências deve seguir as normas da RBPFEEX e os exemplos mais comuns são mostrados a seguir. Deve-se evitar utilização de “comunicações pessoais” ou “observações não publicadas” como referências.

Exemplos:

1) Artigo padrão em periódico (deve-se listar todos os autores):

Amorim, P.A. Distribuição da Gordura Corpórea como Fator de Risco no desenvolvimento de Doenças Arteriais Coronarianas: Uma Revisão de Literatura. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina. Vol. 2. Num. 4. 1997. p. 59-75.

2) Autor institucional:

Ministério da Saúde; Ministério da Educação. Institui diretrizes para Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Portaria interministerial, Num. 1010 de 8 de maio de 2006. Brasília. 2006.

3) Livro com autor (es) responsáveis por todo o conteúdo:

Bacurau, R.F.; Navarro, F.; Uchida, M.C.; Rosa, L.F.B.P.C. Hipertrofia Hiperplasia: Fisiologia, Nutrição e Treinamento do Crescimento Muscular. São Paulo. Phorte. 2001. p. 210.

4) Livro com editor (es) como autor (es):

Diener, H.C.; Wilkinson, M. editors. Druginduced headache. New York. Springer-Verlag. 1988. p. 120.

5) Capítulo de livro:

Tateyama, M.S.; Navarro, A.C. A Eficiência do Sistema de Ataque Quatro em Linha no Futsal. IN Navarro, A.C.; Almeida, R. Futsal. São Paulo. Phorte. 2008.

#### 6) Dissertação de Mestrado ou Tese de Doutorado:

Navarro, A.C. Um Estudo de Caso sobre a Ciência no Brasil: Os Trabalhos em Fisiologia no Instituto de Ciências Biomédicas e no Instituto de Biociência da Universidade de São Paulo. Dissertação de Mestrado. PUC-SP. São Paulo. 2005.

## TABELAS

As tabelas devem ser numeradas sequencialmente em algarismo arábico e ter títulos sucintos, assim como, podem conter números e/ou textos sucintos (para números usar até duas casas decimais após a vírgula; e as abreviaturas devem estar de acordo com as utilizadas no corpo do texto; quando necessário usar legenda para identificação de símbolos padrões e universais).

As tabelas devem ser criadas a partir do editor de texto Word ou equivalente, com no mínimo fonte de tamanho 10.

## FIGURAS

Serão aceitas fotos ou figuras em preto-e-branco.

Figuras coloridas são incentivadas pelo Editor, pois a revista é eletrônica, processo que facilita a sua publicação. Não utilizar tons de cinza. As figuras quando impressas devem ter bom contraste e largura legível

Os desenhos das figuras devem ser consistentes e tão simples quanto possíveis. Todas as linhas devem ser sólidas. Para gráficos de barra, por exemplo, utilizar barras brancas, pretas, com linhas diagonais nas duas direções, linhas em xadrez, linhas horizontais e verticais.

A RBPFEX desestimula fortemente o envio de fotografias de equipamentos e animais.

Utilizar fontes de no mínimo 10 pontos para letras, números e símbolos, com espaçamento e alinhamento adequados. Quando a figura representar uma radiografia ou fotografia sugerimos incluir a escala de tamanho quando pertinente. A resolução para a imagem deve ser de no máximo 300 dpi afim de uma impressão adequada.

## ARTIGOS DE REVISÃO

Os artigos de revisão (narrativo, sistemática, metanálise) são habitualmente encomendados pelo Editor a autores com experiência comprovada na área. A RBPFOX encoraja, entretanto, que se envie material não encomendado, desde que expresse a experiência publicada do (a) autor (a) e não reflita, apenas, uma revisão da literatura.

Artigos de revisão deverão abordar temas específicos com o objetivo de atualizar os menos familiarizados com assuntos, tópicos ou questões específicas na área de Prescrição e Fisiologia do Exercício.

O Conselho Editorial avaliará a qualidade do artigo, a relevância do tema escolhido e o comprovado destaque dos autores na área específica abordada.

## RELATO DE CASO

A RBPFOX estimula autores a submeter artigos de relato de caso, descrevendo casos clínicos específicos que tragam informações relevantes e ilustrativas sobre diagnóstico ou tratamento de um caso particular que seja raro na Prescrição e da Fisiologia do Exercício.

Os artigos devem ser objetivos e precisos, contendo os seguintes itens:

- 1) Um Resumo e um Abstract contendo as implicações clínicas;
- 2) Uma Introdução com comentários sobre o problema clínico que será abordado, utilizando o caso como exemplo. É importante documentar a concordância do paciente em utilizar os seus dados clínicos;
- 3) Um Relato objetivo contendo a história, a avaliação física e os achados de exames complementares, bem como o tratamento e o acompanhamento;

4) Uma Discussão explicando em detalhes as implicações clínicas do caso em questão, e confrontando com dados da literatura, incluindo casos semelhantes relatados na literatura;

5) Referências.

## LIVROS PARA REVISÃO

A RBPFOX estimula as editoras a submeterem livros para apreciação pelo Conselho Editorial. Deve ser enviada uma cópia do livro ao Editor-Chefe (vide o endereço acima), que será devolvida. O envio do livro garante a sua apreciação desde que seja feita uma permuta ou o pagamento do serviço. Os livros selecionados para apreciação serão encaminhados para revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do livro, cujos pareceres deverão ser emitidos em até um mês.

## DUPLA SUBMISSÃO, PLÁGIOS E ÉTICA EM PUBLICAÇÃO

Os artigos submetidos à RBPFOX serão considerados para publicação somente com a condição de que não tenham sido publicados ou estejam em processo de avaliação para publicação em outro periódico, seja na sua versão integral ou em parte, assim como não compartilhe com plágios, conforme recomenda o Committee on Publication Ethics (<https://publicationethics.org/>).

A RBPFOX não considerará para publicação artigos cujos dados tenham sido disponibilizados na Internet para acesso público. Se houver no artigo submetido algum material em figuras ou tabelas já publicado em outro local, a submissão do artigo deverá ser acompanhada de cópia do material original e da permissão por escrito para reprodução do material.

## CONFLITO DE INTERESSE

Os autores deverão explicitar, através de formulário próprio (Divulgação de potencial conflito de interesses), qualquer potencial conflito de interesse relacionado ao artigo submetido.

Esta exigência visa informar os editores, revisores e leitores sobre relações profissionais e/ou financeiras (como patrocínios e participação societária) com

agentes financeiros relacionados aos produtos farmacêuticos ou equipamentos envolvidos no trabalho, os quais podem teoricamente influenciar as interpretações e conclusões do mesmo.

A existência ou não de conflito de interesse declarado estarão ao final dos artigos publicados.

## BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM SERES HUMANOS

A realização de experimentos envolvendo seres humanos deve seguir as resoluções específicas do Conselho Nacional de Saúde (nº 196/96 e nº 466/12) disponível na internet (<http://ibpexfex.com.br/arquivos/RESOLUCAO.196-96.MS.pdf> e <http://ibpexfex.com.br/arquivos/RESOLUCAO.466-12.MS.pdf>) incluindo a assinatura de um termo de consentimento informado e a proteção da privacidade dos voluntários.

## BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM ANIMAIS

A realização de experimentos envolvendo animais deve seguir resoluções específicas (Lei nº 6.638, de 08 de maio de 1979; e Decreto nº 24.645 de 10 de julho de 1934).

## ÉTICA EM PUBLICAÇÃO

A RBPFEFEX segue as recomendações internacionais para publicação científica de acordo com o Committee on Publication Ethics (<https://publicationethics.org/>).

## ENSAIOS CLÍNICOS

Os artigos contendo resultados de ensaios clínicos deverão disponibilizar todas as informações necessárias à sua adequada avaliação, conforme previamente estabelecido.

Os autores deverão referir-se ao “CONSORT” ([www.consort-statement.org](http://www.consort-statement.org)).

## REVISÃO PELOS PARES

Todos os artigos submetidos serão avaliados por ao menos dois revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do trabalho e que emitirão parecer fundamentado, os quais serão utilizados pelos Editores para decidir sobre a aceitação do mesmo.

Os critérios de avaliação dos artigos incluem: originalidade, contribuição para corpo de conhecimento da área, adequação metodológica, clareza e atualidade.

Os artigos aceitos para publicação poderão sofrer revisões editoriais para facilitar sua clareza e entendimento sem alterar seu conteúdo.

Aos autores, os procedimentos de submissão (avaliação/revisão) e publicação dos artigos são gratuitos.

A RBPFEEX é classificada com a cor Azul no SHERPA/RoMEO e no DIADORIM.

## ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Prof. Dr. Francisco Navarro

Editor-Chefe da Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.

Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício.

Rua Hungara 249, CJ 113, Vila Ipojuca, São Paulo, SP - CEP 05055-010

E-mail: francisconavarro@uol.com.br

Creative Commons License Todo o conteúdo deste periódico, exceto onde está identificado, está licenciado sob uma Licença Creative Commons BY-NC

Artigos Científicos - Original

Espaço destinado à publicação/divulgação de estudos/pesquisas originais, de âmbito experimental ou aplicado e ou revisões sistemáticas ou sobre metanálises e que tenham o Exercício Físico Prescrito e a Fisiologia como parâmetros.

#### Artigos Científicos - Revisão

Espaço destinado à publicação/divulgação de revisões científicas, de objetivo Narrativo/Analítico, de significado conceitual relevante no contexto do Exercício Físico Prescrito e com parâmetros na Fisiologia.

#### Cartas ao Editor

Espaço destinado ao recebimento de comentários/análises críticas ou não dos leitores/autores sobre os artigos publicados, onde se permitirá a resposta aos comentários/análises.

#### Declaração de Direito Autoral

Autores que publicam neste periódico concordam com os seguintes termos:

Autores mantêm os direitos autorais e concedem ao periódico o direito de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a Creative Commons Attribution License BY-NC que permitindo o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria do trabalho e publicação inicial neste periódico.

Autores têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não-exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico.

Autores têm permissão e são estimulados a publicar e distribuir seu trabalho online (ex.: em repositórios institucionais ou na sua página pessoal) a qualquer ponto antes ou durante o processo editorial, já que isso pode gerar alterações produtivas, bem como aumentar o impacto e a citação do trabalho publicado (Veja O Efeito do Acesso Livre).

#### Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.

## ANEXO D Parecer consubstanciado do CEP



COMITÉ  
DE ÉTICA  
EM PESQUISA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
PATOS - UNIFIP



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** NÍVEL DE FLEXIBILIDADE DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE PIANCÓ-PB

**Pesquisador:** Nalfranio Sátiro

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 64089822.0.0000.5181

**Instituição Proponente:** CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS LTDA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.745.163

#### Apresentação do Projeto:

A seguinte pesquisa trata-se de um estudo que se encaixa na modalidade descritiva. Compõe um estudo de cunho observacional onde o pesquisador não apresenta interferência e visa realizar a verificação, análise, e registro das características que se associam ao fenômeno estudado. O estudo a seguir trata-se de um estudo que apresenta uma abordagem quantitativa. Utilizadas e indicadas para responder indagações que buscam identificar em traços populares determinados graus e abrangências, o estudo quantitativo se mostra ainda como uma maneira de adentrar e entender melhor certos problemas sociais. O público alvo desta pesquisa está direcionado a indivíduos praticantes de musculação da cidade de Piancó-PB, a pesquisa será realizada contando com a participação de 100 indivíduos de ambos os sexos pertencentes. Critério de Inclusão: Devem ser praticantes ativos de musculação, devem residir na cidade de Piancó-PB. Critério de Exclusão: Não ser praticante de musculação. H1: Os praticantes de musculação adquirem um bom nível de flexibilidade através da musculação, uma vez que essa prática também envolve a mobilidade articular. H0: Os praticantes de musculação diminuem seu nível de flexibilidade devido o processo de resistência muscular adquirida na prática do exercício.

#### Objetivo da Pesquisa:

**Objetivo Primário:**

**Endereço:** Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar

**Bairro:** Belo Horizonte

**CEP:** 58.704-000

**UF:** PB

**Município:** PATOS

**Telefone:** (83)3421-7300

**Fax:** (83)3421-4047

**E-mail:** cep@fiponline.edu.br



COMITÊ  
DE ÉTICA  
EM PESQUISA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
PATOS - UNIFIP



Continuação do Parecer: 5.745.163

Identificar o nível de flexibilidade dos praticantes de musculação da cidade de Piancó-PB.

**Objetivo Secundário:**

Identificar em que faixa etária existe a maior diferença da flexibilidade dos praticantes de musculação utilizando o banco de Wells e Verificar em qual dos sexos existe uma maior prevalência de flexibilidade.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:**

de um questionário, para evitar que tais constrangimentos ocorram, o pesquisador deve fazer a avaliação e aplicar o questionário de forma que o indivíduo se sinta confortável, e deve ser informado previamente o risco de constrangimento afim de evitar que isso afete os participantes ou ao próprio pesquisador.

**Benefícios:**

Esta pesquisa visa avaliar o nível de flexibilidade dos praticantes de musculação, analisar os benefícios da flexibilidade e a importância do profissional de educação física para ter benefício significativo.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Verifica-se direcionamento metodológico adequado à realização de um trabalho com relevância acadêmica, científica e social.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Apresentam-se de acordo com os termos previstos pela NORMA OPERACIONAL 001/2013.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Cumpridas as pendências lançadas no parecer anterior, nos posicionamos de maneira FAVORÁVEL à realização do trabalho.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Com base nos parâmetros estabelecidos pelas RESOLUÇÕES 466/2012, 510/2016 e 580/2018 do CNS/MS regulamentando os aspectos relacionados a ÉTICA ENVOLVENDO ESTUDOS COM SERES HUMANOS, o Comitê de Ética em pesquisa do UNIFIP - Centro Universitário de Patos, considera que o protocolo em questão está devidamente APROVADO para sua execução. Este documento tem validade de CERTIDÃO DE APROVAÇÃO para coleta dos dados propostos ao estudo. Destacamos que a CERTIDÃO PARA PUBLICAÇÃO só será emitida após o envio do RELATÓRIO FINAL do estudo

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar  
Bairro: Belo Horizonte CEP: 58.704-000  
UF: PB Município: PATOS  
Telefone: (83)3421-7300 Fax: (83)3421-4047 E-mail: cep@fiponline.edu.br



COMITÉ  
DE ÉTICA  
EM PESQUISA

# CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP



Continuação do Parecer: 5.745.163

proposto, via Plataforma Brasil, cujo encaminhamento deve ser feito em até 60 dias.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento                                            | Arquivo                                       | Postagem               | Autor            | Situação |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------|------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto                            | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2029638.pdf | 04/11/2022<br>17:26:58 |                  | Aceito   |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador                 | TCC_FINAL_EDUARDO2.pdf                        | 04/11/2022<br>17:26:31 | Nalfranio Sátiro | Aceito   |
| Declaração de Pesquisadores                               | TCP2_eduardo.pdf                              | 04/11/2022<br>17:25:12 | Nalfranio Sátiro | Aceito   |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura                | Termo_de_autorizacao_eduardo.pdf              | 04/11/2022<br>17:24:40 | Nalfranio Sátiro | Aceito   |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE2_eduardo.pdf                             | 04/11/2022<br>17:23:57 | Nalfranio Sátiro | Aceito   |
| Folha de Rosto                                            | Folha_de_resto_eduardo2.pdf                   | 04/11/2022<br>17:22:35 | Nalfranio Sátiro | Aceito   |
| Cronograma                                                | Cronograma_eduardo.pdf                        | 10/10/2022<br>10:09:23 | Nalfranio Sátiro | Aceito   |
| Orçamento                                                 | orcamento_eduardo.pdf                         | 10/10/2022<br>10:06:29 | Nalfranio Sátiro | Aceito   |

## Situação do Parecer:

Aprovado

## Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PATOS, 08 de Novembro de 2022

Assinado por:  
Flaubert Palva  
(Coordenador(a))

**UNIFIP**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS  
FLAUBERT CIRILO JERÔNIMO DE PAIVA  
Coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa - CEP/UNIFIP

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar  
Bairro: Belo Horizonte CEP: 58.704-000  
UF: PB Município: PATOS  
Telefone: (83)3421-7300 Fax: (83)3421-4047 E-mail: cep@unifiponline.edu.br