

FORÇA, FLEXIBILIDADE E LOMBALGIA: UMA ANÁLISE EM POLICIAIS MILITARES DA CIDADE DE MONTES CLAROS/MG

Kelly Bomfim Fernandes¹; Elaine Rodrigues Félix²; Filipe Thiago dos Santos².

1-Professora do curso de Educação Física das Faculdades Unidas do Norte de Minas – FUNORTE.

2-Graduados em Educação Física pelas Faculdades Unidas do Norte de Minas – FUNORTE.

Objetivo: verificar a relação das aptidões físicas força e flexibilidade com a lombalgia em policiais militares. **Materiais e Métodos:** trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e de caráter transversal. A amostra foi composta por 100 policiais do sexo masculino, de faixa etária entre 20 e 60 anos. Na primeira fase, os participantes foram submetidos ao preenchimento de um questionário que abordava questões relativas à anamnese. A representação da dor lombar foi definida através da Escala Visual Numérica. Na segunda fase, foram selecionados 18 policiais divididos em dois grupos: Grupo A formado por dez policiais que sentiam dor lombar; e Grupo B formado por oito policiais que não sentiam dor lombar. Todos foram submetidos a testes protocolados de força abdominal, flexibilidade lombo-pélvico e força isométrica de paravertebrais. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética e obteve parecer favorável consubstanciado de número 1.462.318. **Resultados:** o grupo com dor lombar apresentou os seguintes valores médios: idade de 30 anos, peso corporal de 80,34 kg, estatura de 1,76 m, índice de massa corporal (IMC) de 25,69 Kg/m², circunferência da cintura 82,85 cm, circunferência do quadril de 97,35 cm, Relação Cintura/Quadril (RCQ) de 0,85, 43 abdominais por minuto, flexibilidade de 27 cm e força de resistência dos paravertebrais de 114 seg. Já o grupo sem dor lombar apresentou os seguintes valores médios: idade de 32 anos, peso corporal de 79,84 kg, estatura de 1,77 m, IMC de 25,22K/m², circunferência da cintura de 83,08 cm, circunferência do quadril de 97,77 cm, RCQ de 0,85, 42 abdominais por minuto, flexibilidade de 28 cm e força de resistência dos paravertebrais de 112 seg. **Conclusão:** não foi encontrada nenhuma relação significativa entre as aptidões força e flexibilidade com a lombalgia na amostra específica. Percebeu-se que algumas variáveis foram desconsideradas, deixando em aberto o surgimento de novos estudos.

Palavras-chave: Força Muscular. Maleabilidade. Dor Lombar.