

## FLEXIBILIDADE DOS ACADÊMICOS DO PRIMEIRO SEMESTRE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNICRUZ

SCHNEIDER, Camila<sup>1</sup>; ROSSATO, Vania Mari<sup>2</sup>

A flexibilidade é um importante componente da aptidão física relacionado ao desempenho físico e à saúde, segundo Araújo (2008), pode ser definida como a amplitude máxima passiva fisiológica de um dado movimento articular, variando em relação ao gênero e idade e as condições física. Dessa forma, busca-se com esse estudo verificar os níveis de flexibilidade dos acadêmicos do primeiro semestre de Educação Física da Universidade de Cruz Alta, Bacharel e licenciatura. O estudo de caráter quantitativo, foi desenvolvido com uma amostra de 24 alunos de ambos os sexos, sendo 16 indivíduos do sexo masculino e 07 do sexo feminino, idades média de  $21,37 \pm 4,54$  anos e idade máxima de 37 anos e mínima de 17 anos. Para a verificação das medidas de flexibilidade foi utilizado o protocolo de teste de sentar e alcançar no Banco de Wells. Através da análise dos resultados individuais, observou-se que a maioria 11 (68,75%) dos meninos foram mais flexíveis, sendo que 03 (18,75%) classificam-se como excelentes, 03 (18,75%) acima da média, 05 (31,25%) na média, os demais indivíduos estão abaixo da classificação sendo 03 (18,75%) abaixo da média e 02 (12,5%) ruins. A média da distância alcançada pelos homens avaliados foi de 29,20 cm. Das 08 mulheres avaliadas, 03 (37,5%) estão classificadas como acima da média, 01 (12,5%) abaixo da média e outras 03 (37,5%) estão classificadas como ruins, e a média de distância alcançada pelas mulheres foi de 29,26 cm. Os resultados obtidos demonstraram que os indivíduos do gênero masculino apresentaram melhor flexibilidade que as participantes de gênero feminino, mas que a maioria dos acadêmicos apresentaram índices muito ruins de flexibilidade. Deve-se alertar esses indivíduos que participaram da pesquisa para a prática de atividades físicas, sendo que está contribui para uma melhor flexibilidade e assim uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Educação Física. Flexibilidade. Universitários.

### Referências

ARAÚJO, G.C. Avaliação da flexibilidade: valores normativos do flexiteste dos 5 aos 91 anos de idade, *Arq. Bras. Cardiol.* vol.90 nº.4, São Paulo Apr. 2008.

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta. e-mail: ca\_milaschneider@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora Orientadora Me. Curso de Educação Física Unicruz e-mail: vaniarst@hotmail.com