



## **NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM JOGADORES JUNIORS DE FUTEBOL DE CAMPO**

BUENO, Francielle Bezerra<sup>1</sup>; KRUG, Marília de Rosso<sup>2</sup>

O presente estudo tem como objetivo analisar o nível de flexibilidade em jogadores juniors de futebol de campo caracterizando-se como do tipo pesquisa de campo quantitativa, de cunho descritivo. A amostra da pesquisa foi constituída por 22 atletas de futebol de campo do sexo masculino, com idades entre 18 e 20 anos. O instrumento de pesquisa utilizado foi o teste de sentar e alcançar, banco de *Wells* e os resultados foram analisados por meio da estatística inferencial. Os participantes do estudo apresentaram uma média de idade de  $19 \pm 1,77$  anos. A flexibilidade dos jogadores foi classificada em níveis conforme propõe a literatura especializada, após analisar os dados observou-se que a maioria dos jogadores (60%) apresentaram valores excelentes e acima da média, ou seja, 20% excelente e 40% acima da média. 25% dos jogadores apresentaram classificação na média, 5% abaixo da média e 10% ruim. Pode-se concluir que os atletas avaliados possuem flexibilidade acima da média, evidenciando que para o grupo estudado mesmo não sendo utilizado trabalho específico essa valência é bem desenvolvida. Sugere-se que sejam elaboradas mais pesquisas nessa área desenvolvendo não somente essa capacidade, mas, também a força, a resistência, a agilidade e potência.

**Palavras-Chave:** Flexibilidade, Alongamento, Jogadores de futebol.

---

<sup>1</sup>Acadêmica do 8º semestre do curso de Educação Física-Bacharelado da Universidade de Cruz Alta. E-mail: franunifra32@gmail.com

<sup>2</sup>Profª. Drª. Do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta, Cruz Alta, RS, Brasil. E-mail mkrug@unicruz.edu.br