



# Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica - EEDIC

## ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Jorge Higo da Silva Oliveira; Silvânio Queiroz dos Reis; Cristiane Sousa da Silva; Tadeu Alves de Almeida Junior; José Airton de Freitas Pontes Junior

A flexibilidade é uma das capacidades física relacionadas a aptidão física relacionada a saúde, visto que auxilia na manutenção de níveis seguros e prevenção de algumas patologias musculares e posturais. O presente estudo tem como objetivo avaliar o nível de flexibilidade de homens e mulheres do 1º semestre do curso de Educação Física de uma Instituição de Ensino Superior do interior do estado do Ceará. Por meio de uma pesquisa descritiva, transversal e quantitativa, participaram do estudo 30 acadêmicos, sendo a maioria (66,7%) do sexo masculino, em que foram submetidos ao protocolo de avaliação da flexibilidade pelo teste "Banco de Wells". Os resultados indicam que entre os 20 homens avaliados a média da flexibilidade foi de 34,5 cm com desvio padrão de +9,42 cm, mínima 16,0 cm e a máxima 49,0 cm, e entre as mulheres a média da flexibilidade foi de 31,4 cm desvio padrão de +7,63 cm, mínima 24,0 cm e a máxima de 48,0 cm. Em uma análise da qualidade desses resultados, identificamos que os homens apresentam maiores níveis de flexibilidade, pois 3 homens estão com uma ótima flexibilidade, apenas 4 precisam melhorar e o restante estão classificados como bom. Já as mulheres somente 1 está com sua flexibilidade ótima, 3 precisam melhorar e o restante estão classificadas com boa flexibilidade. Consideramos que vários dos homens participantes do estudo apresentaram bons níveis de flexibilidade e que ações de comparativas com longitudinalmente podem ser realizadas a fim de identificar possíveis mudanças no comportamento em ambos os sexos em relação a esse importante componente da aptidão física relacionado à saúde.

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