

TESTE DE SENTAR-E-ALCANÇAR EM ACADÊMICOS DO 1º SEMESTRE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA FACULDADE METODISTA DE SANTA MARIA

JONAS FERNANDO BARICHELLO GUBIANI¹
SILVANE VAGNER VASCONCELLOS²
CATI RECKELBERG AZAMBUJA³

A flexibilidade é citada como a qualidade física responsável pela “amplitude de movimento disponível em uma articulação ou conjunto de articulações.” Quanto maior for a exigência da *performance*, mais atenção deve ser dada a flexibilidade. O bom nível de flexibilidade varia com a necessidade de cada um, logo, a boa flexibilidade é aquela que permite ao indivíduo realizar os movimentos articulares, dentro da amplitude necessária durante a execução de suas atividades diárias, sem grandes dificuldades e lesões. A flexibilidade deve ser trabalhada tanto para atividade de vida diária, visando uma maior mobilidade, diminuir o risco de lesões e melhorar a postura corporal, quanto para atletas de alto rendimento (observando a especificidade) no qual para estes deve ser dada uma maior atenção aos métodos de ensino, pois não acarreta a melhora da *performance* e evita-se luxações articulares. O objetivo deste estudo foi verificar o nível de flexibilidade dos acadêmicos ingressantes no curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria, no primeiro semestre de 2013. A flexibilidade foi mensurada através do Teste de Sentar-e-alcançar, denominado Teste de Wells. O aluno deverá sentar-se no chão, descalço, com os joelhos estendidos e unidos, apoiar a sola dos pés no banco e, com as mãos sobrepostas e os cotovelos estendidos (caso, durante a execução do teste, as mãos desalinhem, considera-se o valor obtido pela mão que se encontra atrás), será estimulado a alcançar a máxima distância sobre o banco, apenas inclinando o tronco à frente. Foram permitidas três tentativas, sendo contabilizada a média das tentativas que o aluno alcança com a ponta dos dedos. O teste foi previamente demonstrado pelo avaliador e cada aluno teve três tentativas. Os resultados se mostraram negativos, quanto ao teste aplicado nos acadêmicos. Pode-se chegar à conclusão de que em ambos os sexos foi verificado a média “Ruim” como predominante. Quanto ao sexo Feminino a média foi: 26,11%±4,79 cm e ao Masculino: 26,06%±6,88 cm, como classificação. Baseado no estudo acima pressuposto podemos relatar que a flexibilidade tem sério comprometimento com o envelhecimento muscular/celular e ligação direta com a inatividade física, além do que a flexibilidade tem suma importância nos desportos e na qualidade de vida. No entanto a mesma qualidade conforme estudo deve ser aplicado com o termo de especificidade, variando com a individualidade biológica de cada um e com a necessidade para cada desporto.

¹ Apresentador; Acadêmico do Curso de Educação Física, Faculdade Metodista de Santa Maria.

² Co-autor; Acadêmica do Curso de Educação Física, Faculdade Metodista de Santa Maria.

³ Orientadora; Docente do Curso de Educação Física, Faculdade Metodista de Santa Maria.