

## ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE ENTRE ACADÊMICOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

Jéssica de Alcântara Beserra, Clésia Oliveira Pachú

Acadêmica de Educação Física<sup>1</sup> Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup><sup>2</sup> da Universidade Estadual da Paraíba

*Universidade Estadual da Paraíba. alcantarauepb@gmail.com, clesiapachu23@gmail.com*

A flexibilidade é um dos componentes relacionadas a aptidão física de indivíduos correlacionada a qualidade de vida, bem estar, motricidade, elasticidade muscular, fatores externos e internos, individualidade biológica em que os mesmos são influenciados sendo a flexibilidade um dos principais fatores relacionados a aptidão física. Preocupados com essa problemática objetivou-se do presente estudo avaliar o nível de flexibilidade em alunos da UEPB. A amostra foi composta por alunos dos departamentos da UEPB, nos turnos da tarde, nas 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> com turmas entre 10 a 20 alunos do sexo masculino e feminino, sendo uma pesquisa de caráter quali-quantitativo. O Projeto de pesquisa do Núcleo de educação e atenção a saúde/ NEAS, teve como público alvo alunos matriculados na instituição. O procedimento utilizado foi o convite feito as turmas dos devidos departamentos aplicando-lhes práticas de exercícios de flexibilidade que ajudasse nas avaliações. A coleta de dados foi feita nos mês de Setembro e se encontra em andamento até o presente momento. Considerando os fatores correlacionados a aptidão física, os indivíduos do gênero masculino apresentam menor flexibilidade comparando-se com os indivíduos de gênero feminino transparecendo nos momentos de executar movimentos para a avaliação em sua rotina de atividades a desempenhar dentro da universidade. O estudo também apresentou que os alunos mostram-se em alguns momentos em níveis estressantes em relação a carga horaria a serem cumpridas em dois turnos. A presente intervenção se faz necessária por serem os estudantes acometidos por tensão muscular entre outras situações estressoras.

**Palavras-chave:** Flexibilidade. Reeducação Corporal. Aptidão Física.

### Tipo de Pesquisa

Em andamento:

- Relato de experiência.