

## NÍVEL DE FLEXIBILIDADE DE ATLETAS DE FUTEBOL DA CATEGORIA SUB 15 DA CHAPECOENSE

Orientadores: ZAWADZKI, Patrick

ZANINI, Daniela

CEZAR, Marcos A.

ALMEIDA, Carlos M. P.

PAGLIARI, Paulo

Pesquisadores: SIRINO, Natali

COLOSSI, Iully A. L.

GAZOLA, Cleisa

BARP, Dirceu J.

FIGUEIRA, Suani M.

SOUZA, Fernanda

SILVA, Vinicius L.

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

A flexibilidade pode ser definida como a capacidade de realizar movimentos com amplitude adequada em certas articulações, a capacidade da unidade musculotendínea de alongar-se com determinada força e, ainda, como a qualidade da articulação de ser flexível e facilmente flexionada sem se romper. Neste estudo, teve-se por objetivo identificar o nível de flexibilidade dos atletas da categoria Sub 15 da Associação Chapecoense de Futebol, por meio do teste de sentar e alcançar. Utilizando como instrumento o Banco de Wells, seguindo o protocolo do *Canadian Standardized Test of Fitness*, e a sua classificação. A amostra deste estudo foi composta por 26 atletas do gênero masculino com idade média de 14,9 anos ( $dp= 0,37$ ). Os resultados encontrados mostram que a média da flexibilidade dos jogadores de futebol foi de 37,70 cm ( $dp= 6,2$ ), classificada como acima da média de referência para o grupo. Além disso, 5% da amostra foi classificada como “fraca”, 2% como “abaixo da média”, 17% na “média”, 63% “acima da média”, e 13% “excelente.” O menor índice de flexibilidade encontrado foi de 19 cm, classificado como “fraco”, e o maior índice foi de 53 cm, classificado como “excelente”. Com base nesses dados, concluiu-se que os atletas da categoria de base Sub 15 apresentaram seu nível de flexibilidade considerado acima da média. Esses resultados são de grande valia para a elaboração de futuros planos de treinamento e como referência no estabelecimento de objetivos para futuros atletas e treinadores. E, também, serve para identificar encurtamentos de cadeia posterior e questionar a exigência de novos métodos ou a ênfase no trabalho de flexibilidade e alongamento quando novos treinamentos foram realizados.

Palavras-chave: Flexibilidade. Futebol. Cadeia posterior. Banco de Wells. Adolescentes.

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

daniela.zanini@unoesc.edu.br

marquinhos\_04@yahoo.com.br