

RESUMO - MEDIDAS E AVALIAÇÃO, FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO E
BIOMECÂNICA

**INFLUÊNCIA DO SEXO E DA IDADE NA FLEXIBILIDADE DE
UNIVERSITÁRIOS**

Amanda Tavorari Moreira (amanda.tavorari@gmail.com)

Victor Ferreira (victor.fsm@ufrj.br)

Sabrina Martins De Carvalho (sabinam@ufrj.br)

Gabrielle Castro Araujo (gabicastro@ufrj.br)

Fernanda Ribeiro (nandarios27@ufrj.br)

Larissa Coco Lopes Da Silva (larissa.silva@ufrj.br)

Claudio Melibeu Bentes (claudiomelibeu@ufrj.br)

Introdução: A flexibilidade, especialmente a extensibilidade dos músculos isquiotibiais e da região lombar, é um componente essencial da aptidão física relacionada à saúde. O teste de sentar e alcançar (Banco de Wells) é amplamente utilizado para estimar essa capacidade, por ser simples, de baixo custo e apresentar boa validade. Objetivo: Avaliar o nível de flexibilidade de universitários da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, considerando sexo, idade, estatura e massa corporal. Métodos: Foram avaliados 48 universitários (25 mulheres e 23 homens), com idades entre 18 e 35 anos (média de $22,58 \pm 4,1$ anos), participantes do Projeto de Extensão “Rural Informa”. A flexibilidade foi mensurada por meio do teste de Sentar e Alcançar (Banco de Wells), conforme as recomendações do American College of Sports

Medicine (ACSM). Resultados: A média geral de desempenho foi de $29,5 \pm 9,73$ cm, classificada entre “razoável” e “boa” pelo ACSM. As mulheres apresentaram média de $33,7 \pm 8,1$ cm, enquanto os homens obtiveram $24,9 \pm 9,42$ cm, indicando diferença significativa entre os gêneros. Tais resultados estão em consonância com a literatura, que aponta maior extensibilidade entre mulheres devido a fatores fisiológicos e comportamentais. Conclusão: A amostra apresentou níveis de flexibilidade classificados entre razoável e bom, com desempenho superior entre as mulheres. Os achados reforçam a importância de programas regulares de alongamento e mobilidade articular, especialmente para os indivíduos do sexo masculino e menos ativos, visando à manutenção da amplitude de movimento e à prevenção de disfunções musculoesqueléticas.

Palavras-chave: flexibilidade; aptidão física; isquiotibiais; banco de wells; avaliação funcional.