PROTOCOLO FARINATTI PARA FLEXISTESTE ADAPTADO: comparativo entre homens e mulheres

Emanuel Teles Santana[1]

Matheus Marques Sales[2]

João Augusto Scaramal Xavier[3]

Heitor Fernando Lima Freire[4]

Paulo Henrique de Lima Vaz[5]

Kleber Mirallia de Oliveira[6]

RESUMO

O Flexiteste Adaptado, baseado no protocolo de Farinatti, é um método utilizado para avaliar os níveis de mobilidade articular e flexibilidade corporal em diferentes indivíduos. O presente estudo teve como objetivo comparar os níveis de flexibilidade entre homens e mulheres sedentários, com idade entre 18 e 35 anos, analisando os resultados obtidos por meio de estatística descritiva. Trata-se de um estudo descritivo, no qual foram avaliados cerca de 25 homens e 25 mulheres, através de um método em comum. Entre as mulheres avaliadas, 36% apresentaram mobilidade muito pequena ou pequena, enquanto entre os homens esse percentual foi de apenas 4%. Em relação à mobilidade média positiva e negativa, 56% das mulheres se enquadraram nessa classificação, enquanto os homens apresentaram percentual superior, correspondendo a 76%. Já na categoria de mobilidade grande ou muito grande, 8% das mulheres alcançaram esse nível, contra 20% dos homens. Os resultados evidenciam diferenças nos níveis de flexibilidade entre homens e mulheres sedentários, mostrando predominância masculina nos níveis mais elevados de mobilidade. Conclui-se que, o estudo reforça a importância da avaliação da flexibilidade como componente essencial da aptidão física e destaca a necessidade da prática regular de atividades físicas para melhora da mobilidade articular e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Farinatti; Flexiteste adaptado; Homens; Mulheres

[1] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[2] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[3] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[4] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[5] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[6] Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Mestre em Biologia e Morfologia pela Universidade Federal de Goiás