

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE DOS PRATICANTES DE JIU-JITSU DE UMA ESCOLA DA CIDADE DE CURITIBA – PARANÁ.

TURECKI, Karla
BRAUER, André

Introdução: A flexibilidade é um dos principais componentes da aptidão física e está relacionada ao desempenho e à saúde. Define-se como a amplitude máxima passiva fisiológica de um dado movimento articular (Araújo, 2008). **Objetivo:** O principal objetivo desse estudo é analisar e comparar o nível de flexibilidade em atletas de Jiu-Jitsu de diferentes graduações (branca, azul, roxa, marrom e preta). **Metodologia:** A amostra deste estudo irá ser composta por 55 atletas de Jiu-Jitsu, sendo 12 atletas na faixa branca, 12 na faixa azul, 12 na faixa roxa, 7 na faixa marrom e 12 na faixa preta, todos pertencentes a academia Gracie Barra- Cabral localizada na cidade de Curitiba – PR. Como instrumento de coleta de dados, será utilizado o flexiteste, teste de flexibilidade cuja análise é subjetiva utilizando um método adimensional de análise de flexibilidade. **Resultados:** Através dessa pesquisa percebeu-se que não existiu relação entre graduação e flexibilidade, quanto a hipótese que o nível de flexibilidade aumenta gradativamente de acordo com o tempo de prática, essa hipótese foi refutada. Pois a maior média, quanto a classificação do método utilizado, foi a dos praticantes de faixa azul, portanto os mais flexíveis com média de $53,83 \pm 7,21$ (direita) e $53,67 \pm 6,97$ (esquerda). A única diferença significativa existente foi na comparação das graduações da faixa azul com a preta ($p < 0,05$). **Conclusão:** Durante a realização desse trabalho, percebeu-se que existe poucas pesquisas relacionando flexibilidade e jiu-jitsu, nenhuma utilizando o flexiteste como medida para coleta de dados. Sugere-se que mais pesquisas longitudinais sejam feitas para investigar a melhora da flexibilidade com o início da prática desse esporte.

Palavras-chave: flexibilidade; Jiu-jitsu; flexiteste; qualidade física.