



FLEXIBILIDADE DOS ALUNOS DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA¹

NASCIMENTO, Adrielli Fontoura²
PUGLIA, Marília Basilio²
ROSSATO, Vania Mari³
PANDA, Maria Denise Justo⁴

Resumo: Considerando a flexibilidade como uma importante variável da aptidão física relacionada à saúde para todas as idades, torna-se necessário avaliá-la em crianças, pois a capacidade de adquirir e manter índices de flexibilidade é maior nesta faixa etária. O estudo teve como objetivo avaliar a flexibilidade de escolares de 1º ao 5º ano da Escola Estadual Ensino Médio Venâncio Aires, participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física. A amostra foi composta por 244 crianças de 6 a 12 anos. Foi empregada uma análise descritiva dos dados. O teste aplicado foi de sentar e alcançar conforme a tabela do PROESP-BR. Após analisar os dados obtidos foi possível constatar que os alunos se encontram, na grande maioria, na zona de risco a saúde. Conclui-se que são necessárias mais atividades que desenvolvam a flexibilidade dos escolares, para que estimulem e desenvolvam a aptidão física relacionada a saúde e tenham um melhor estilo de vida.

Palavras chave: Flexibilidade. Escolares. PIBID.

***Abstract:** Considering the flexibility as an important variable of physical fitness and health for all ages, it is necessary to evaluate it in children because the ability to acquire and maintain flexibility rates is higher in this age group. The study aimed to evaluate the school flexibility of 1st to 5th grade of the State School High School Venâncio Aires, participants of the Institutional Program Initiation Purse in Teaching - PIBID / UNICRUZ / Physical Education. The sample consisted of 244 children 6-12 years. It was used a descriptive analysis of the data. The test was applied to sit down and reach as the PROESP-BR table. After analyzing the data it was found that the students are in the majority in the risk zone health. It is concluded that further activities that develop the flexibility of school, so encourage, develop physical fitness related to health, and have a better lifestyle.*

Key Words: Flexibility. School. PIBID.

¹ PIBID- Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência/UNICRUZ/Educação Física com fomento da CAPES.

² Acadêmicos do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. Membros GEPEF/CNPQ. adriellifn@hotmail.com ; mariliabpuglia@gmail.com

³ Mestre em Ciência do Movimento Humano. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ yrossato@unicruz.edu.br

⁴ Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



1. INTRODUÇÃO

A aptidão física, em termos gerais, pode ser definida como a capacidade que um indivíduo possui para realizar atividades físicas. Esta característica humana pode derivar de fatores herdados, do estado de saúde, da alimentação e, principalmente, da prática regular de exercícios físicos (NAHAS, 2013).

Como a aptidão física e a coordenação motora são fortemente influenciadas por fatores ambientais, além dos fatores biológicos, torna-se necessário que se tenha informações de como se encontra o estado de aptidão física e desempenho motor de crianças e adolescentes em diversas regiões do mundo (SOUZA, 2010).

Assim, quando se pretende mensurar a aptidão física, é importante ter em mente a divisão conceitual predominante na atualidade, que aponta a aptidão física relacionada à performance e a aptidão física relacionada à saúde. A primeira refere-se aos componentes da aptidão física que contribuem para um bom desempenho em tarefas específicas, quer no trabalho ou nos esportes. Porém refere-se à saúde, a aptidão física envolve componentes associados ao estado da saúde, seja no aspecto da prevenção e redução dos riscos de doenças, assim como a maior disposição “energia” para as atividades da vida diária. (NAHAS, 2013).

A aptidão física pode ser definida como a capacidade que cada indivíduo possui para realizar atividades físicas, podendo estar relacionada a fatores genéticos, ao estado de saúde, dos níveis de nutrição e, principalmente da prática regular de atividades físicas. Agilidade, equilíbrio, velocidade, coordenação, flexibilidade, força muscular, entre outros componentes são descritos na literatura como importantes indicadores da capacidade motora em crianças e adolescentes (BERGMANN *et al.*, 2008).

A aptidão Física relacionada à performance é classificada nas seguintes variáveis: agilidade, equilíbrio, velocidade e resistência anaeróbica, já em relação à saúde as variáveis são as seguintes, força e resistência muscular, flexibilidade, resistência aeróbica e composição corporal” (NAHAS, 2013).

Ainda o autor acima acrescenta que, a aptidão física relacionada à saúde é a própria aptidão para a vida, pois inclui elementos considerados fundamentais para uma vida ativa, como menos riscos de doenças hipocinéticas (obesidade, problemas articulares e musculares, doenças cardiovasculares etc.) e perspectiva para uma vida mais longa e autônoma.



Um importante componente da aptidão física relacionada à saúde é a flexibilidade. Basicamente, ela é resultante da capacidade da elasticidade demonstrada pelos músculos e tecidos conectivos, combinados a mobilidade articular (ARAUJO, 2008).

Estudos das diferenças de flexibilidade entre os indivíduos têm levado em consideração fatores como medidas antropométricas, composição corporal, genéticos, culturais e patológicos. Portanto, a caracterização da flexibilidade de um indivíduo é multifatorial e particular, fatores maturacionais e níveis de atividades físicas podem interagir na flexibilidade (GUEDES; GUEDES, 1997).

A flexibilidade é uma capacidade física do organismo humano que condiciona a obtenção de grande amplitude durante a execução dos movimentos. Examinando as manifestações da flexibilidade em uma determinada articulação, emprega-se frequentemente o termo “mobilidade”, subentendendo-se, com isso, o deslocamento de uma parte da articulação em relação à outra (JUNIOR, 2009).

As possibilidades de aperfeiçoamento da flexibilidade são determinadas, em muitos aspectos, pelo sexo e pela idade. As diferenças de sexo condicionam a supremacia na mobilidade articular das mulheres de todas as idades de 20 a 30% em média em comparação com os homens (POPOV, 1986).

No entanto, esses dados não significam que os homens bem treinados e dotados não possam reverter esses índices, levando em conta, que a flexibilidade pode ser melhorada através da prática de exercícios específicos desse componente. Em uma perspectiva metodológica, se torna evidente a questão de que nos anos finais na infância e no início da adolescência encontram-se os ritmos mais altos de acréscimo, sendo assim muito mais fácil de aperfeiçoar a flexibilidade do que na idade avançada. (GOMES, 2009).

A flexibilidade está relacionada ao tipo corporal, à idade, ao sexo e ao nível de atividade física, indivíduos com grandes músculos hipertrofiados ou quantidades excessivas de gordura subcutânea podem apresentar escore inferior em testes de flexibilidade (HEYWARD, 2004).

A escolha dos meios e dos métodos de treinamento da flexibilidade é definida, antes de tudo, pelo nível individual de desenvolvimento dessa aptidão, através de exercícios específicos, entre os praticantes e sua correspondência com as exigências de determinada modalidade desportiva (GOMES, 2009).



2. METODOLOGIA

Este é um estudo descritivo de caráter diagnóstico onde foram obtidas informações referentes a aptidão física relacionada a saúde na variável flexibilidade, onde foi mensurada utilizando-se o teste de sentar e alcançar.

Participaram desse estudo 244 crianças de 1º ano ao 5º ano da Escola Estadual de Ensino Médio Venâncio Aires, participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física, na faixa etária de 6 a 12 anos.

A avaliação da aptidão física dos escolares se baseou na classificação dos parâmetros do PROESP – Programa Esporte Brasil (GAYA *et al.*, 2012).

Os testes foram aplicados pelos bolsistas do PIBID/UNICRUZ/Educação Física que desenvolvem as oficinas de educação psicomotora, seguindo rigidamente o protocolo de cada teste, aplicado individualmente e de forma igualitária, sob a orientação do professor supervisor do programa na escola.

Para o tratamento estatístico, após a tabulação dos dados, foi realizada a análise descritiva dos dados por inferência percentual.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados dos níveis críticos de flexibilidade dos escolares do PIBID/UNICRUZ/Educação Física da E.E.E.M. Venâncio Aires estão apresentados na tabela a seguir, seguindo o PROESP – Programa Esporte Brasil.

Tabela 1: Valores críticos da flexibilidade dos escolares avaliados

Flexibilidade	Escolares N= 244	
	ZR	ZS
1 ^{os} anos	40%	60%
2 ^{os} anos	66,67%	33,33%
3 ^{os} anos	76,92%	23,08%
4 ^{os} anos	53,63%	46,37%
5 ^{os} anos	73,68%	26,32%

Conforme a tabela acima os resultados obtidos nas turmas dos 1^{os} anos 60% dos alunos encontram-se na zona saudável e 40% encontra-se em zona de risco. No entanto os alunos do 2^{os} anos indicam maior incidência de alunos na zona de risco (66,67%) e menor índice na zona saudável (33,33%).



Os alunos dos 3^{os} anos também apresentam maior índice na zona de risco, sendo 76,92% dos avaliados, os outros 23,08% dos alunos em zona saudável demonstrando assim ser a menor porcentagem de todas as turmas avaliadas.

Nos 4^{os} anos o índice ainda apresenta ser maior na zona de risco sendo 53,63%) dos avaliados, e 46,37% em zona saudável, observa-se menor incidência em zona de risco comparando com os 3^{os} anos.

Entretanto os 5^{os} anos também apresentam a grande maioria dos alunos em zona de risco (73,68%) e em zona saudável apenas 26,32.

Sendo assim verificamos que a maioria dos alunos avaliados da escola E.E.E.M Venâncio Aires encontra-se em zona de risco.

Os resultados indicaram não haver maior índice de aumento da flexibilidade com o passar dos anos letivos e com a maturação dos alunos o que indica uma falta de atenção ao desenvolvimento da flexibilidade nas aulas de Educação Física e nas atividades diárias das crianças.

No entanto, foi encontrado um percentual mais positivo, em um estudo cujo objetivo foi verificar a evolução da flexibilidade em crianças de 7 a 14 anos de ambos os sexos. A flexibilidade aponta tendência de declínio dos resultados obtidos e permitiram concluir que as meninas foram mais flexíveis que os meninos, com exceção a idade de 10 anos. O grupo pesquisado cerca de 73% das meninas atenderam aos critérios de saúde e do grupo masculino apenas 44% atenderam aos critérios (RASSILAN; GUERRA, 2006).

Outro estudo também apresentou resultados semelhantes ao presente estudo o mesmo objetivou avaliar os níveis de flexibilidade em 292 escolares entre 7 e 15 anos de ambos os sexos, procurando constatar as influências do gênero, da idade e sua interação nos níveis de flexibilidade. A amostra foi composta por todos os 292 alunos matriculados no Ensino Fundamental do Município de Westfália. O estudo indicou que com o avanço da idade as variáveis de massa corporal e estatura sofrem aumento crescente, principalmente, nas idades compreendidas entre 8 a 13 anos, e a flexibilidade manteve-se estável por toda a infância e adolescência. (MINATTO *et al*, 2010).

4. CONCLUSÃO

Considerando que a aptidão física é um dos objetivos do professor de educação física e que hoje ela é considerada um fator imprescindível para as atividades do cotidiano e



principalmente para o desempenho nos esportes, torna-se cada vez mais evidente a necessidade de sua avaliação para a organização de sua prática, bem como planejamento das aulas levando em conta as necessidades dos alunos.

Sabendo que entre as variáveis da aptidão física relacionada à saúde a flexibilidade encontra-se entre as mais importantes, pois vai determinar a melhor mobilidade e postura corporal dos alunos.

Conclui-se que os índices da flexibilidade dos escolares avaliados nesse estudo apresentaram-se de forma muito deficitária, ficando assim evidente que a grande maioria dos alunos da E.E.E. B Venâncio Aires encontra-se em zona de risco à saúde (ZRS) em relação a flexibilidade. Sendo indicado prática de exercícios que estimulem o desenvolvimento dessa aptidão.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAUJO C.G.S. Avaliação da Flexibilidade. Valores Normativos do Flexiteste dos 5 aos 91 Anos de Idade. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**. v. 90(4), p. 280-287, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abc/v90n4/v90n4a08.pdf> Acessado em 22 de abr. 2015.

BERGMANN, G. G.; BERGMANN, M. L. A; PINHEIRO, E. S.; MOREIRA, R. B.; MARQUES, A. C.; GAYA, A. C. A. Estudo Longitudinal do Crescimento Corporal de Escolares de 10 a 14 anos: Dimorfismo Sexual e Pico de Velocidade. **Revista Brasileira de Cine antropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis v.10, n°3,pg. 250-251, 2008. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/Bergamann,Gabriel.pdf Acessado em 23 de abr. 2014.

GAYA, A. *et al.* **Projeto esporte Brasil PROESP-Br. Manual de testes e avaliação. Versão 2012**. Disponível em: <http://www.proesp.ufrgs.br/> . Acessado em 20 mar 2014.

GUEDES D.P.; GUEDES J.E.R.P. **Crescimento, composição o corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes**. São Paulo: CLR Baliero, 1997.

GOMES, A.C, **Treinamento desportivo: estruturação e periodização** / Antonio Carlos Gomes. – 2.ed. – Porto Alegre: Artmed, 2009.

HEYWARD, V.H. **Avaliação Física e prescrição de exercício: técnicas avançadas**/ Vivian H. Heyward; trad. Márcia Dornelles.- 4ª ed.- Porto Alegre: Artmed, 2004

JUNIOR, A. A. **Flexibilidade e alongamento, saúde e bem-estar**. São Paulo: Manole, 2009.

MINATTO, G; RIBEIRO,R.R; ABDALLAH,A.J; SANTOS,K.D. -Idade, maturação sexual, variáveis antropométricas e composição corporal: influências na flexibilidade - **Revista**



XVII

Seminário Internacional de Educação no MERCOSUL



www.unicruz.edu.br/mercosul

Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. v. 12(3), p.151-158, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v12n3/a03v12n3> Acessado em 25 abr. 2015.

NAHAS, M.V A. **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida.** 6.ed. Londrina; Midiografi, 2013.

NOLL, M.; SÁ, B.K. Avaliação da flexibilidade em escolares do Ensino Fundamental da cidade de Westfália – RS. **IX Salão de Iniciação Científica – PUCRS**, 2008. Disponível em: http://www.pucrs.br/research/salao/2008-IXSalaoIC/index_files/main_files/trabalhos_sic/ciencias_saude/educacao_fisica/61252.pdf Acessado em 28 de abr. de 2015.

POPOV, V. **A educação da flexibilidade:** as bases da teoria e da metódica de cultura física. Moscou: Fiz-cultura e Sport, p. 95-102, 1986.

RASSILAN, A.E; GUERRA, T.C. Evolução da flexibilidade em crianças de 7 a 14 anos de idade de uma escola particular do município de Timóteo-MG. **Movimentum - Revista Digital de Educação Física** - Ipatinga: Unileste- MG - V.1 - Ago./dez. 2006. Disponível em: http://www.unilestemg.br/movimentum/Artigos_VIN1_em_pdf/movimentum_rassilan_eluan_a.pdf Acessado em > 30 de abr. de 2015.

SOUZA, E. A. Análise da Associação da Prática de Atividade Física com a Aptidão Física Relacionada à Saúde em Escolares da Cidade de Fortaleza. **Revista Brasileira de Atividades Físicas e Saúde.** v. 16, nº 3, 2010. Disponível em: <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/595/605> Acessado em 30 de abr. 2015.