



## **FLEXIBILIDADE: UM ESTUDO DE CASO COM OS ALUNOS DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA<sup>1</sup>**

PUGLIEZZI, Alex<sup>2</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>3</sup>

A Flexibilidade é uma capacidade física, um componente da aptidão que determina a amplitude do movimento de uma articulação e a capacidade de elasticidade muscular. Ela é responsável pela execução voluntária de um movimento angular máxima, dentro dos limites morfológicos, sendo relacionada com os movimentos padrões e habituais para cada pessoa. Está relacionada à estrutura osteo-articular e muscular, idade do indivíduo, sexo e biótipo. Este é um estudo de caso que teve como objetivo avaliar a Flexibilidade dos alunos do 1º ao 5º ano de ambos os sexos, sendo 48 alunos 1º ano, 71 alunos do 2º ano, 36 alunos do 3º ano, 68 alunos do 4º ano e 50 alunos do 5º ano, num total de 273 crianças, participantes do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID/UNICRUZ/Educação Física), da Escola Estadual de Ensino Médio Professora Maria Bandarra Westphalen da cidade de Cruz Alta - RS. Para a coleta dos dados foi utilizado o teste de flexibilidade, seguindo o protocolo do Manual PROESP – Programa Esporte Brasil (2012) que é um instrumento de apoio ao professor de Educação Física para avaliação dos padrões de crescimento corporal, estado nutricional, aptidão física para a saúde e para o desempenho esportivo em crianças e adolescentes. Os dados foram analisados utilizando os parâmetros do mesmo programa, que classifica a flexibilidade dos alunos em zona saudável e em zona de risco para a saúde. Dos 273 alunos avaliados 128 (46,9%) encontravam-se na zona de risco para a saúde, e 145 (53,1%) encontravam-se na zona saudável em termos de flexibilidade. Analisando separadamente, observou-se que 10 alunos do 1º ano (20,8%) estavam na zona de risco e 38 (79,2%) na zona saudável totalizando 48 alunos. No 2º ano, 27 alunos (38%) estavam na zona de risco e 44 alunos (62,0%) na zona saudável num total de 71 alunos. No 3º ano, 14 alunos (38,9%) estavam na zona de risco e 22 alunos (61,1%) na zona saudável totalizando 36 alunos. No 4º ano, 45 alunos (66,2%) estavam na zona de risco e 23 alunos (33,8%) na zona saudável com um total de 68 alunos. E no 5º ano, 32 alunos (64,0%) encontravam-se na zona de risco e 18 alunos (36,0%) na zona saudável num total de 50 alunos. Dessa forma, foi possível concluir que dos alunos do 1º, 2º e 3º ano a maioria ((64,0%) estavam na zona saudável e os alunos do 4º e 5º ano (36%) apresentaram resultados abaixo da média ficando na zona de risco. O Educador Físico tem como responsabilidade ajudar a criança a desenvolver suas habilidades motoras e sua aptidão física, garantindo saúde e bem estar. Através da realização de testes pode-se comparar resultados e desenvolver um trabalho que conduza a criança a ter uma vida bem mais saudável.

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

<sup>2</sup> Acadêmico do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. Membros GEPEF/CNPQ. [Alex-pugliezzi@bol.com.br](mailto:Alex-pugliezzi@bol.com.br)

<sup>3</sup> Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ [dpanda@unicruz.edu.br](mailto:dpanda@unicruz.edu.br)

**Palavras chaves:** Flexibilidade. PIBID. Escolares.

**Referencia**

PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil. **Manual de testes e avaliação**. Versão 2012. Organizado: Adroaldo Gaya; Adriano Lemos; Anelise Gaya; Débora Teixeira; Eraldo Pinheiro e Rodrigo Moreira. Disponível em: [www.proesp.ufrgs.br](http://www.proesp.ufrgs.br) Acessado em 18 de outubro/2014.