

## **NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE DOS ALUNOS DO 3º ANO DA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL ADOLFO KEPLER**

POSSAMAI, Bruna Huppel<sup>1</sup>, PIANESSO, Luiza de Campos<sup>1</sup>; ANTONELLO, Raquel Amaral<sup>1</sup>, KRUG, Marília de Rosso<sup>2</sup>

A flexibilidade é uma das principais variáveis da aptidão física, estando diretamente relacionada com o desempenho físico de uma pessoa, e está definitivamente ligada à Educação Física. A idade, o gênero, o padrão dos exercícios físicos, etc atuam como variáveis da flexibilidade, no qual se manifesta tanto da forma física como dinâmica. Quando se trata da flexibilidade para um desenvolvimento físico e harmonioso numa criança, esta aptidão é desenvolvida através de pequenos jogos e atividades físicas, uma vez que até os 10 anos de idade, a criança está na sua melhor condição para desenvolvê-la. Sendo assim este estudo propõe uma análise comparativa entre a flexibilidade dos meninos e das meninas estudantes do 3º ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Adolfo Kepler, da cidade de Panambi-RS. Os resultados obtidos através do teste de sentar e alcançar de Wells e Dillon baseados na participação voluntárias de 22 alunos, sendo 11 meninos e 11 meninas, demonstraram um nível de flexibilidade adequado a idade, e gênero, o que demonstra que as aulas de Educação Física estão voltadas ao desenvolvimento da mesma.

**Palavras-Chave:** Flexibilidade, Escolares, atividades físicas.

---

<sup>1</sup> Acadêmicas do curso de Educação Física da UNICRUZ

<sup>2</sup> Professora M. Sc. do Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ