



FEPEG

FÓRUM DE ENSINO,
PESQUISA, EXTENSÃO
E GESTÃO

TRABALHOS CIENTÍFICOS APRESENTAÇÕES ARTÍSTICAS E CULTURAIS DEBATES MINICURSOS E PALESTRAS

23 A 26 SETEMBRO DE 2015
Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

ISSN 1806-549X

A HUMANIZAÇÃO NA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

REALIZAÇÃO



APOIO



COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE DE MENINOS E MENINAS PARTICIPANTES DO PIBID NA ESCOLA ESTADUAL DE BOA VISTA DA CIDADE DE JANUÁRIA-MG

Dayane Luana Silva Caldeira, Kellen Fatiany Mota Santos, Hellen Cristina Alves Ferreira, José Vicente Gonçalves da Silva Neto

Introdução

A flexibilidade é caracterizada como a amplitude máxima passiva fisiológica de um dado movimento articular (ARAÚJO, 1999), e há relato de que músculos não alongados e com pequena capacidade de alongamento têm uma menor força (WEINECK, 1999). Quanto aos recursos disponíveis para obter informações sobre a capacidade motora flexibilidade, verifica-se algumas dificuldades no que se refere à opção por um dos vários procedimentos existentes. Esta situação ocorre em razão de a flexibilidade não se configurar como uma característica geral a todo o corpo, mas a uma articulação em particular e, assim mesmo, para um determinado movimento (SHARKEY, 1990). Algumas tentativas têm sido realizadas com a intenção de diferenciar a flexibilidade quanto às ações estática e dinâmica. Todavia, uma rigorosa definição quanto à flexibilidade dinâmica não tem sido universalmente aceita, fazendo com que na maioria das vezes, em termos de avaliação do desempenho motor, os especialistas refiram-se à flexibilidade como uma medida estática (DANTAS, 2005). Na literatura há a proposta de divisão dos testes de flexibilidade em função das unidades de medidas. Assim, é possível diferenciar os testes angulares, cuja escala é dada em graus tendo o centro da articulação como eixo e os dois segmentos ósseos envolvidos como hastes; e os testes lineares, que se caracterizam por expressar resultados numa escala de distância (ARAÚJO 1999). A técnica mais frequentemente descrita em publicações científicas é a flexão do tronco à frente, na posição sentada, procurando alcançar com as mãos a maior distância possível em relação à posição inicial, também denominada de *sit-and-reach* ou “sentar e alcançar” (PITANGA, 2005). Além do que, se for levado em conta que a única metodologia que pode traduzir índices de flexibilidade mais fiel envolve os procedimentos de radiografias, mesmo assim somente para alguns movimentos, o que minimiza os problemas de medida, no entanto provoca outros tipos de problemas associados a exposição radiativa e de acessibilidade de equipamentos, tudo indica que o teste de “sentar e alcançar” possa se apresentar como uma alternativa de grande viabilidade quando da obtenção de informações relacionadas à flexibilidade de crianças e adolescentes. Na perspectiva de avaliação do desempenho motor, Guedes e Guedes (1997), relatam que é bem provável que o teste de “sentar e alcançar” venha sendo o de maior aceitação na obtenção de informações com relação a capacidade de flexibilidade. Isso se deve ao fato desse teste motor solicitar em sua execução a participação dos mais importantes grupos musculares e articulações do corpo humano. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi comparar os níveis de flexibilidade de meninos e meninas, participantes do PIBID na E. E. de Boa Vista. Não altere o tipo e tamanho das fontes ou espaço entre as linhas para adicionar mais texto ao número limitado de páginas. Da mesma forma, não altere o tamanho das páginas nem as margens deste modelo.

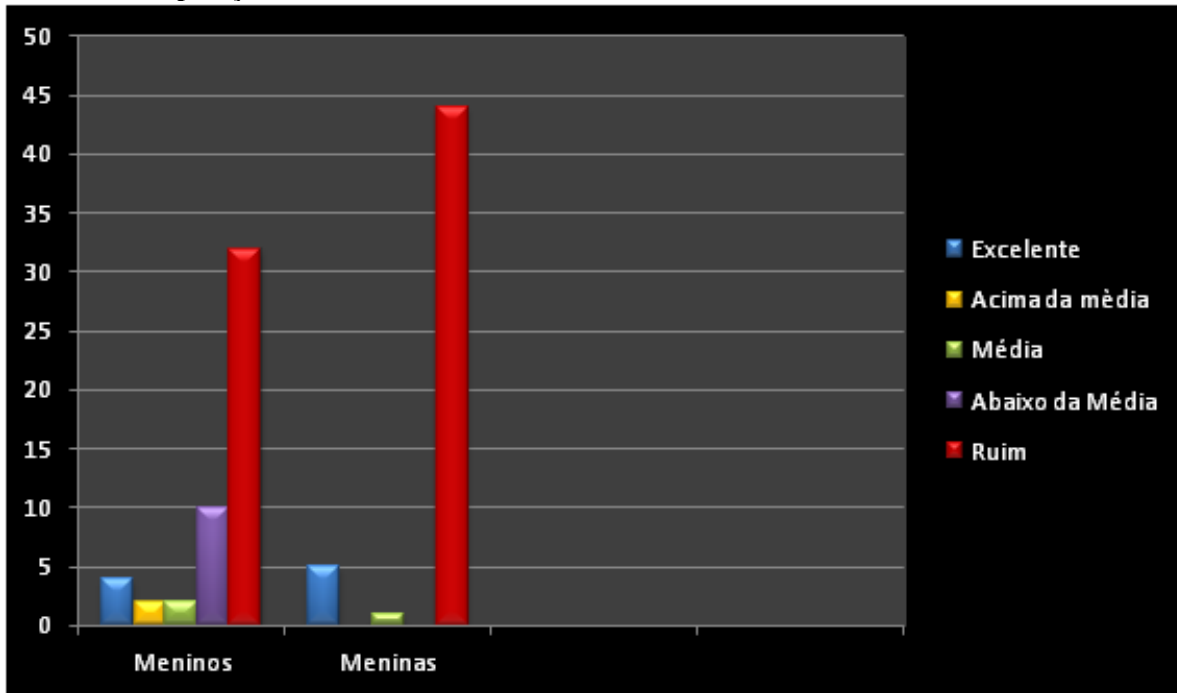
Material e métodos

O presente estudo foi realizado com estudantes do 5º ao 9º ano, participantes do PIBID na E. E. de Boa Vista situada na cidade de Januária-Mg, sendo 50 meninos e 50 meninas. Para a coleta de dados utilizou-se o teste sentar e alcançar com o banco de Wells muito utilizado para medir os níveis de flexibilidade de acordo com a amplitude do alongamento da parte posterior do tronco e pernas. Os avaliados ficaram sentados sobre um colchonete com as pernas plenamente estendidas e plantas dos pés contra a caixa usada para a realização do teste. Os alunos inclinaram-se lentamente e projetaram-se para frente até onde foi possível, deslizando os dedos ao longo da régua. A distância total alcançada representou o escore final, sendo que foram realizadas 3 (três) tentativas de alcance, ficando registrada para a pesquisa a numeração maior. As avaliações foram realizadas na quadra da referida escola, durante as aulas de Educação Física. Após a coleta de dados, as informações foram armazenadas em uma planilha do programa *Excel for Windows 7*.

Resultados



Gráfico 1. Comparação dos níveis de flexibilidade entre meninos e meninas.



Analisando o gráfico 1. Podemos observar que tanto os meninos quanto as meninas apresentaram uma flexibilidade ruim, sendo que as meninas apresentaram uma porcentagem maior quando comparada com os meninos, enquanto alguns meninos apresentaram 10% abaixo da média às meninas apresentaram 0%, dentro da média os meninos apresentaram 4% às meninas 2%, já acima da média 4% dos meninos e as 0% as meninas. Esse resultado pode ser explicado pelo fato de que nesta idade devido ao estirão de crescimento os alunos diminuem e muito a sua flexibilidade, principalmente as meninas.

Conclusão

Segundo Mendonça (2005), é através de um trabalho de flexibilidade que conseguimos afinar nosso corpo para que possamos obter um ótimo rendimento, tanto em atividades que queiramos praticar como em tarefas diárias. Com esse pensamento é interessante que os professores trabalhem mais atividades que desenvolva a flexibilidade desses alunos, principalmente nesta idade, já que os resultados adquiridos nesta pesquisa não foram tão positivos.

REFERÊNCIAS

- [1] ARAÚJO, C. G. S. Avaliação e Treinamento da Flexibilidade. In: BARROS, T. e GHORYEB, N. *O exercício*. São Paulo: Atheneu, 1999.
- [2] DANTAS, E. H. M. *Alongamento e flexionamento*. Rio de Janeiro: Shape, 2005.
- [3] FARIAS, E. S.; SALVADOR, M. R. D. Antropometria, composição corporal e atividade física de escolares. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Volume 7, número 1, p.21-29, 2005.
- [4] FARIAS E. DOS S.; PETROSKI, E. L. Estado nutricional e atividade física de escolares da cidade de Porto Velho, RO. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Volume 5, Número 1, p. 27-38, 2003.
- [5] FONSECA, V. *Da filogênese á ontogênese da motricidade*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1988.
- [6] GALLAHUE, D. L.; OSMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo: Phorte Editora, 2003.



FEPEG | FÓRUM DE ENSINO,
PESQUISA, EXTENSÃO
E GESTÃO

TRABALHOS CIENTÍFICOS APRESENTAÇÕES ARTÍSTICAS E CULTURAIS DEBATES MINICURSOS E PALESTRAS

23 A 26 SETEMBRO DE 2015
Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

ISSN 1806-549X

A HUMANIZAÇÃO NA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



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

[8] HAYWOOD, K. M. *Desenvolvimento motor ao longo da vida*. 3 ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2004.

[9] MALINA, R. M. *Atividade física do atleta jovem: do crescimento a maturação*. São Paulo: Roca, 2002.

[10] MATSUDO SMM, Araujo TL, MATSUDO, VKR. Nível de Atividade física em criança e adolescentes de Diferentes regiões de desenvolvimento. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*, 1998; 4: 14-26.