

Flexibilidade dos alunos do Projeto Segundo Tempo do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho

Mateus Ribeiro SANTANELLI, Renan Júlio SILVA, Thales Teixeira BIANCHI, Andréia Januária REZENDE.

RESUMO

A flexibilidade é um componente importante da aptidão física, podendo ser definida como a maior amplitude fisiológica de movimento para a execução de um gesto qualquer. Contudo, falta consenso científico quanto à sua importância relativa para a prática esportiva. O objetivo do estudo foi classificar o nível de flexibilidade dos alunos que participam do Programa Segundo Tempo no IFSULDEMINAS Campus Muzambinho, utilizando o Banco de Wells como protocolo de avaliação para mensurar a flexibilidade. Em relação aos níveis de classificação da flexibilidade dos meninos, observa-se que 8 meninos (66,6%) apresentam a classificação fraca, 2 (16,6%) como menor que a média e 2 (16,6%) na média. Já as meninas têm como classificação: 6 (50%) como fraca, 4 (33,5%) classificaram como menor que a média e 2 (16,6%) na média. E em relação ao sexo as meninas estão com a flexibilidade melhor. Analisando as 24 crianças percebemos que 14 (58%) estão na classificação fraca, 6 (25%) abaixo da média e 4 (16,6%) na média. Conclui-se que a flexibilidade dos alunos participantes do Programa Segundo Tempo do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho está classificada: 14 estão na classificação fraca, 6 abaixo da média e 4 na média. Sabendo dessa informação faz-se necessário a inclusão de atividades que trabalhem a flexibilidade, como por exemplo, alongamentos.

Palavras Chave: Flexibilidade, Classificação, IFSULDEMINAS.

INTRODUÇÃO

O segundo tempo é um programa do Governo Federal idealizado pelo Ministério do esporte e em como finalidade a inclusão social, bem-estar físico, promoção da saúde, desenvolvimento intelectual e humano além de assegurar a

cidadania, garantir o acesso aos bens sociais, às atividades esportivas e de lazer aos segmentos sociais.

A flexibilidade na linguagem da Educação Física é vista como a maior amplitude de movimento (AM) disponível em uma determinada articulação ou em um grupo de articulações. A manutenção da flexibilidade é de extrema importância para a melhoria de outras qualidades, como por exemplo, a velocidade, a coordenação, o equilíbrio e a força (RIESTRA e FLIX, 2003).

Flexibilidade pode ser definida como uma qualidade motriz que depende da elasticidade muscular e da mobilidade articular, expressa pela máxima amplitude de movimentos necessária para a execução de qualquer atividade física sem que ocorram lesões anatomopatológicas (Pavel & Araújo, 1980 citado por Araújo, 1983, p.7).

Diante disso fazem-se necessárias pesquisas ao tema relacionado. O que nos leva ao objetivo desse trabalho que é verificar qual a classificação do nível de flexibilidade dos alunos que frequentam o projeto social: Segundo Tempo do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho.

MATERIAL E METODOS

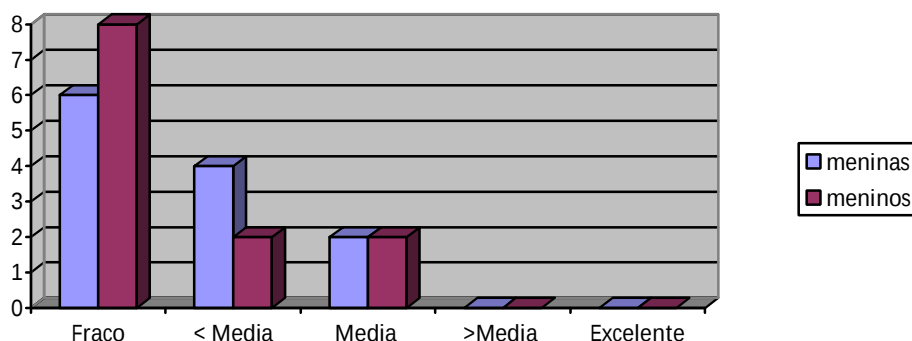
A amostra foi constituída por 24 indivíduos pertencentes à população escolar, sendo 12 do sexo masculino e 12 do sexo feminino estudantes no ensino fundamental. Trata-se de um grupo de alunos com idade entre 10 a 12 anos, que frequentam o Programa Segundo Tempo realizado no IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. Foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aos alunos para a participação nesta pesquisa. A coleta dos dados não afetou em nenhum instante a participação dos alunos nas aulas do programa.

O teste aplicado foi flexibilidade de Wells e Dillon, também denominado de teste de "sentar e alcançar", que é uma medida linear e quantitativa e que consiste em mensurar a distância em centímetros em relação ao ponto zero, situado ao nível da região plantar. O indivíduo permanece sentado no chão, com os joelhos estendidos, e flexiona o tronco com os membros superiores estendidos sobre o banco, registrando-se o maior valor alcançado ao final do movimento. Os valores são expressos em centímetros (cm), sendo o ponto zero (0 cm) quando as mãos

chegam ao nível da região plantar. Os valores positivos correspondem à localização dos dedos das mãos quando ultrapassam a região plantar; são considerados valores negativos quando a posição das mãos não atinge esse ponto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da pesquisa estão no quadro a seguir:



Em relação aos níveis de classificação da flexibilidade dos meninos, observa-se que 8 meninos (66,6%) apresentam a classificação fraco, 2 (16,6%) como menor que a media e 2 (16,6%) na media. Já as meninas têm como classificação: 6 (50%) como fraca, 4 (33,5%) classificaram como menor que a media e 2 (16,6%) na media. E em relação ao sexo as meninas estão com a flexibilidade melhor. Analisando as 24 crianças percebemos que 14 (58%) estão na classificação fraca, 6 (25%) abaixo da media e 4 (16,6%) na media.

Quando comparado aos estudos de Noll e Sá (2008), Ferreira e Ledesma (2008) e Bergmann et al. (2005), percebe-se que a amostra da nossa pesquisa apresentou melhor índice de flexibilidade. No estudo realizado por Ferreira e Ledesma (2008), Bergmann et al. (2005) as meninas são superiores aos meninos em todas as idades, o que corrobora com a comparação deste estudo que as meninas também estão superiores aos meninos em todas as classificações se igualando aos meninos apenas na classificação media.

CONCLUSÕES

Conclui-se que a flexibilidade dos alunos participantes do Programa Segundo Tempo do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho está classificada: 14 estão na classificação fraca, 6 abaixo da media e 4 na media. Sabendo dessa informação faz-se necessário a inclusão de atividades que trabalhem a flexibilidade, como por exemplo, alongamentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, C. G. S; **Existe correlação entre flexibilidade e somatotipo?** Uma nova metodologia para um problema antigo. *Medicina do Esporte*, v.7, n.3/4, p.7-23, 1983.

BERGMANN, G. et al. **Projeto Esporte Brasil** - RS. *Revista Perfil*, 2005.

FERREIRA, J.S.; LEDESMA, N.C. **Indicadores de Flexibilidade em Escolares de 11 anos de idade de uma escola de Campo Grande – MS**, Brasil. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 12, N° 118. <http://www.efdeportes.com/efd118/indicadores-de-flexibilidade-em-escolares.htm> acesso em 27 de agosto de 2014.

NOLL, M.; SÁ, KB. **Avaliação da flexibilidade em escolares do ensino fundamental da cidade de Westfália - RS**. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 13 - N° 123 -. <http://www.efdeportes.com/efd123/avaliacao-da-flexibilidade-em-escolares-do-ensino-fundamental.htm> acessado em 26/08/20014

RIESTRA, A. I; FLIX, J. T. **1004 Exercícios de Flexibilidade**. 5 Edição. Porto Alegre: Artmed, 2003.