



PIBID EDUCAÇÃO FÍSICA ALEGRETE: AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DE ALUNOS DO 4º ANO DA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO BÁSICO PRINCESA ISABEL

¹Fernanda Nunes Pedroso, ²Claúdio Roberto Zacarias Ceolin, ³Rodrigo de Azambuja Guterres

Sabe-se que a prática de atividades físicas é um fator importante para a melhoria da qualidade de vida. Dessa forma também, a flexibilidade se torna um papel fundamental nos principais movimentos diários. A orientação deve ser desde os primeiros meses de vida e progredir ao longo do desenvolvimento humano, até a morte, diminuindo o índice de doenças crônicas, sendo mais acentuadas na idade adulta. O objetivo dessa pesquisa foi avaliar a flexibilidade dos alunos do 4º ano da Escola Municipal de Ensino Básico Princesa Isabel. O trabalho desenvolveu-se por meio de uma pesquisa de campo, onde foi aplicado o teste de flexibilidade de “Sentar e alcançar”, sem o banco de Wells, sendo como instrumentos utilizados uma fita métrica e uma fita adesiva. A amostra foi constituída por 12 alunos, sendo 5 do gênero feminino e 7 do gênero masculino, com idades entre 9 à 13 anos, da turma do 4º ano da Escola Municipal de Ensino Básico Princesa Isabel participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação a Docência Subprojeto Educação Física Alegrete/RS, tal forma que os dados coletados foram os centímetros alcançados, o gênero e a idade do aluno pesquisado, desta forma os dados foram analisados de acordo com as tabelas do Projeto Esporte Brasil – PROESP que são classificados por gênero e idade. A partir dos dados obtidos na avaliação da flexibilidade observa-se que 58,3% do total de alunos são ativamente flexíveis e 41,7% estão abaixo do nível de flexibilidade. Sendo que 57,1% do gênero feminino são mais flexíveis em relação ao gênero masculino que corresponde a 42,9%. Portanto, conclui-se que a maioria dos alunos da turma se encontra no índice satisfatório de flexibilidade, porém os dados das crianças abaixo do nível se aproximam do valor dos ativos, tornando-se uma preocupação com a aptidão física relacionada à saúde. Em relação às meninas é natural serem mais flexíveis do que os meninos, pois ao longo da puberdade a flexibilidade acaba diminuindo, mas também não podemos deixar de usar como critério de avaliação a prática ineficiente durante esse tempo. A flexibilidade é um dos principais fatores de prevenção a doenças crônicas como osteoporose, lesões musculoesquelética, problemas posturais e articulações, sendo mais frequentes na idade adulta. A estimulação da prática de atividades físicas deve partir da fase escolar, onde os alunos estão mais ativos, no auge esportivo e o trabalho de flexibilidade tardia esses problemas, mas toda a prática deve ser orientada por um profissional de Educação Física.

¹ Discente do Curso de educação física - URCAMP

² Prof. Esp.do Curso de educação física – URCAMP

³ Prof. MSc. do Curso de educação física – URCAMP

Palavras-chave: Flexibilidade; PIBID; Educação Física Escolar.