

NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE DE ALUNOS DE UMA ESCOLA DO MEIO RURAL DE BARRA BONITA, SC

Éric Charles Novello¹

Elis Regina Frigeri²

RESUMO

Neste estudo teve-se como principal objetivo diagnosticar os níveis de flexibilidade de alunos de uma escola estadual de Barra Bonita, SC. O estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva, de levantamento de dados de cunho qualitativo. A amostra foi composta por 134 alunos, do 5º ano do ensino fundamental ao 2º ano do ensino médio, com idades de 10 a 18 anos, selecionados de forma intencional. Para a coleta dos dados foi utilizado o teste de sentar e alcançar proposto pela bateria do Proesp (2012). Diagnosticou-se em relação à flexibilidade que dos 134 alunos avaliados, 93 estão avaliados na “zona saudável” e 41 estão classificados como em “zona de risco à saúde”. Acredita-se que os alunos que apresentaram os resultados em “zona saudável” são os que praticam atividades físicas em escolinhas fora do âmbito escolar, então, acabam tendo maior conhecimento sobre a importância do alongamento e realizam sua prática com maior regularidade para manter os níveis de flexibilidade. Outra situação que favorece para os resultados encontrados neste estudo é que o professor de Educação Física explica a importância de manter bons níveis de flexibilidade, e comentou que em suas aulas a flexibilidade é trabalhada por meio de alongamentos; acredita-se que os alunos que se mantiveram na “zona de risco” em razão do sedentarismo e da falta de consciência da importância da prática do alongamento e exercícios que promovam a flexibilidade. Diante do exposto, os pesquisadores realizaram uma intervenção mediante palestra educativa.

Palavras-chave: Educação Física. Flexibilidade. Atividade física habitual.

1 INTRODUÇÃO

A flexibilidade é uma capacidade física que traz ao indivíduo a possibilidade de realizar movimentos com maior amplitude articular, podendo realizar movimentos com um ângulo maior, com mais conforto na sua realização e proporcionando, assim, um bem-estar mais elevado (SANTOS; VIANA, 2012).

Contursi (1998 apud SANTOS; VIANA, 2012) comenta sobre a importância da flexibilidade como prevenção de lesões, melhorando o desempenho com menor gasto energético, e sobre o bem-estar que ela proporciona. Uma pessoa flexível é capaz de realizar movimentos de grande amplitude com maior segurança e eficiência, o que beneficiará significativamente seu desempenho no desporto que pratica. Assim, o aluno que tiver sua flexibilidade desenvolvida terá melhor desempenho nas aulas de Educação Física escolar.

Nessa lógica de pensamento, Achour Júnior (1999 apud BARBOSA, 2012) salienta que é importante avaliar a flexibilidade dos alunos nas aulas de Educação Física, pois isso permite ao professor, ao avaliar o nível da capacidade física do indivíduo, que verifique possíveis disfunções musculares ou articulares, predisposições a patologias do movimento, além de que os avanços nas práticas ou na recuperação funcional podem ser detectados.

Acreditando que a Educação Física enquanto disciplina obrigatória do currículo escolar apresenta características próprias, sendo ela intimamente ligada ao corpo e à mente em movimento, é muito importante para o desenvolvimento integral do aluno.

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina de São Miguel do Oeste; eric_cnovello@hotmail.com

² Especialista em Bases Fisiológicas do Treinamento de Força e Treinamento Desportivo; Professora do Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina de São Miguel do Oeste; elis.frigeri@unoesc.edu.br

A Educação Física quando trabalhada com conhecimento e preparo proporciona benefícios que auxiliarão o aluno por toda a vida. O aluno passa a ter uma vida saudável, evitando doenças na vida adulta e terceira idade, vivencia o respeito e a cooperação tão necessários na vida profissional e pessoal, assim como o raciocínio lógico e o tempo de reação otimizado para ajudá-lo nas decisões da vida.

Conforme as afirmações anteriormente realizadas, o profissional da Educação Física deve ter o comprometimento de desenvolver em suas aulas todos os fatores que venham a influenciar no desenvolvimento integral de seus educandos. Pensar em saúde e bom desenvolvimento fazem com que a temática flexibilidade surja nas aulas com ênfase não somente prática mas teórica também.

É papel também do professor, por meio de suas propostas, criar condições aos alunos para se tornarem fisicamente ativos.

Corroborando, Rodrigues et al. (2011) salientam que a Educação Física tem um papel fundamental, pois tem a possibilidade de proporcionar às crianças uma diversidade de experiências, em que podem criar situações nas quais descobrem movimentos novos, com o intuito de elaborar conceitos e pensamentos sobre o movimento e suas ações.

Neste estudo teve-se como objetivo principal diagnosticar os níveis de flexibilidade de alunos de 10 anos a 18 anos de idade de uma escola estadual de Barra Bonita, SC.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva, de levantamento de cunho quali-quantitativo. A amostra foi constituída por 134 alunos de ambos os gêneros, sendo 60 do gênero feminino e 74 do gênero masculino com variação de idade entre 10 e 18 anos, todos regularmente matriculados. A amostra foi selecionada de forma intencional. O critério de participação foi a entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado pelos pais ou responsáveis, e para os maiores de idade eles mesmos assinaram. Para a coleta dos dados foi utilizado o teste do sentar e alcançar (proposto pela bateria do Proesp). Para a análise dos resultados, utilizou-se a frequência absoluta.

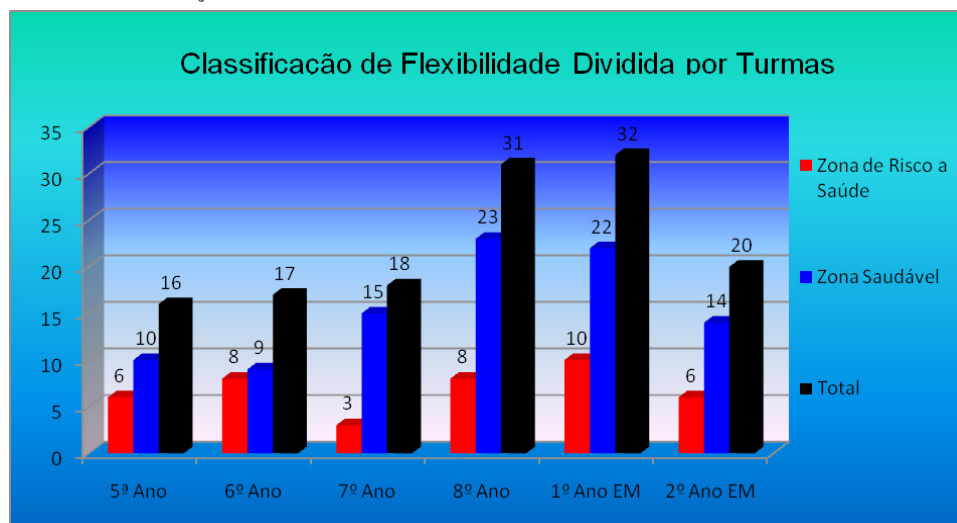
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 DIAGNÓSTICO DOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE

Com o propósito de verificar os níveis de flexibilidade de alunos de uma escola estadual de Barra Bonita, SC, avaliaram-se 134 alunos matriculados do 5º ano do ensino fundamental (séries finais) ao 2º ano do ensino médio; a amostra deste estudo manteve-se entre as idades de 10 e 18 anos.

A seguir apresentam-se os resultados quanto à classificação da flexibilidade por turmas.

Gráfico 1 – Classificação de flexibilidade nas turmas



Fonte: os autores.

Percebe-se, nos resultados apresentados, que dos alunos do 5º ano, seis são classificados como em “zona de risco à saúde” e 10 estão na “zona saudável”; estes possuem idades entre 10 e 11 anos. Muito próximo a esse resultado, os alunos do 6º ano apresentaram oito alunos em “zona de risco à saúde” e nove como em “zona saudável” (idades entre 11 e 12 anos). Acredita-se que as crianças que apresentaram os resultados em “zona saudável” são as que praticam atividades físicas em escolinhas fora do âmbito escolar, então, acabam tendo maior conhecimento sobre a importância do alongamento e realizam sua prática com maior regularidade para manter os níveis de flexibilidade.

Um estudo realizado por Noll e de Sá (2008) com 292 alunos matriculados no ensino fundamental apresentou resultados semelhantes a este, no que se refere ao fato de que os alunos de 10 a 13 anos possuíam flexibilidade menor que os alunos de 15 anos. O autor salienta que esses achados sugerem uma maior atenção no desenvolvimento da flexibilidade durante a Educação Física escolar para essa faixa etária.

Neste estudo observou-se que de todas as turmas avaliadas, os 5º e 6º anos são os que mais possuem alunos dentro da “zona de risco à saúde”. Acredita-se que esse fato ocorre pela falta de interesse dos alunos em colocar em prática o conhecimento que lhes é repassado quanto aos benefícios do alongamento para a manutenção da flexibilidade.

Para Hartmann (2013), a flexibilidade é uma capacidade que influencia na aptidão física do aluno, ajuda na musculatura e no desempenho muscular prevenindo-o de doenças musculoesqueléticas e do sedentarismo. A criança com a intervenção do professor nas aulas de Educação Física, desenvolve a flexibilidade, que está voltada para o condicionamento físico e o treinamento desportivo.

Chama a atenção no Gráfico 1 que os 7º e 8º anos apresentam alto número de alunos em “zona saudável”; no 7º ano, 15 estão na “zona saudável” enquanto três estão em “zona de risco à saúde”. Já dos alunos do 8º ano, 23 são classificados como em “zona saudável” e oito como em “zona de risco à saúde”. Esses alunos encontram-se na faixa etária de 12 a 16 anos.

Esse fato pode ser justificado pelo argumento de Noll e de Sá (2008), quando afirmam que o aumento da flexibilidade melhora com o aumento da idade.

Também percebe-se que os alunos das respectivas turmas participantes da pesquisa possuem uma característica relacionada à região estudada: eles estudam em um período e ajudam os pais na agricultura em outro, além de no terceiro turno praticarem atividades físicas em escolinhas de futsal e, assim, fazerem o alongamento por conhecimento da importância dele, colocando em prática tal conhecimento para melhoria do seu desempenho no esporte praticado.

Em um estudo realizado por Pereira et al. (2012), notou-se que os adolescentes tiveram bons resultados em relação à flexibilidade, havendo prevalência na classificação boa (31,6%) como determinante no nível de flexibilidade deles. Isso pode ser explicado em decorrência de o futsal exigir certo nível de flexibilidade em algumas ações do jogo, como, por exemplo, manter certa distância entre o adversário e a bola.

Esses dados corroboram os estudos de Ulbrich et al. (2007), os quais encontraram bom índice em relação à flexibilidade em seus pesquisados, mostrando, assim, que a flexibilidade é um dos pontos de grande importância no desempenho da modalidade.

Weineck (apud GRANDO; MARTINS, 2011) afirma que o aumento da flexibilidade leva à otimização dos movimentos e harmonia em expressá-los.

Percebeu-se que os 1º e 2º anos do EM também possuem um número maior de alunos na classificação “zona saudável” do que na “zona de risco à saúde”, estando 10 em “zona de risco à saúde” e 22 em “zona saudável” para o 1º ano, e seis deles estavam em “zona de risco à saúde” e 14 em “zona saudável” para o 2º ano. Esses alunos encontram-se com idades entre 15 e 18 anos.

Os resultados apresentados são diferentes do estudo de Muniz et al. (2014), em que se percebeu que a maioria dos alunos avaliados apresenta grau de flexibilidade fraco ou muito fraco, ou seja, “zona de risco à saúde”; no mesmo estudo o que chama muito a atenção é que nenhum dos alunos obteve resultado excelente no teste, demonstrando que há uma falta de treino de flexibilidade em geral nos estudantes do ensino médio.

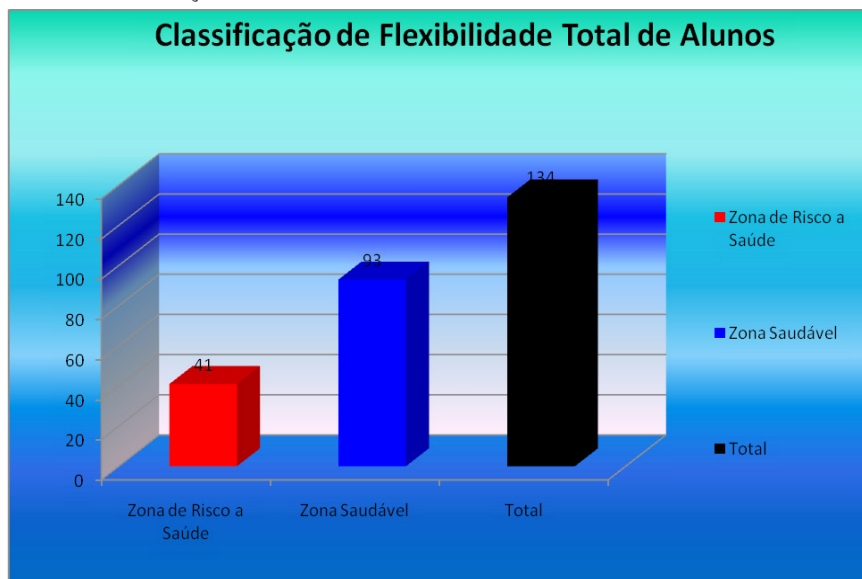
Acredita-se que um dos fatores que podem ter influenciado na diferença desses estudos seja que a pesquisa realizada por Muniz et al. ocorreu em uma escola do meio urbano, enquanto este estudo ocorreu em uma escola do meio rural.

Outra situação que favorece para os resultados encontrados neste estudo é que o professor de Educação Física relatou que explica a importância de manter bons níveis de flexibilidade, também comentou que em suas aulas a flexi-

bilidade é trabalhada por meio de alongamentos, além do fato de que os alunos participam de escolinhas de futsal, onde fazem alongamentos antes e após o treino.

Em seguida apresentam-se os resultados quanto à classificação da flexibilidade de todos os alunos avaliados, diferindo “zona de risco à saúde” e “zona saudável”.

Gráfico 2 – Classificação de flexibilidade total de alunos



Fonte: os autores.

Observando os resultados apresentados, observa-se que, dos 134 avaliados, 41 estão classificados como em “zona de risco à saúde” e 93 estão avaliados na “zona saudável”.

Esses resultados podem ser considerados positivos se comparados aos do trabalho de Muniz et al. (2014), no qual a grande maioria dos alunos avaliados apresenta grau de flexibilidade fraco ou muito fraco, ou seja, “zona de risco à saúde”.

No mesmo estudo aproximadamente 23 de um total 76 alunos foram classificados com desempenho alto, ou seja, “zona saudável”; entre estes que tiveram bons índices de flexibilidade, a maioria era praticante de esportes, como a dança. Segundo Muniz et al. (2014), observando os dados do seu trabalho, há uma falta de treino de flexibilidade em geral nos estudantes do ensino médio.

Seguindo essa linha de pensamento, Noll e de Sá (2008) corroboram constatando em seu trabalho que, de 292 avaliados, cerca de 171 encontram-se abaixo dos valores considerados “bom”, ou seja, “zona saudável” pelo Proesp-BR. Ainda segundo esses autores, os escolares avaliados com idades entre 12 e 15 anos constituem o maior número de escolares que se encontram na classificação da tabela do Proesp-BR como muito fraco, ou seja, “zona de risco à saúde”. Esses achados sugerem uma maior atenção no desenvolvimento e conhecimento sobre a flexibilidade durante a Educação Física escolar.

No trabalho de Ferreira e Ledesma (2008) os resultados encontrados em sua pesquisa mostraram que o nível de flexibilidade é baixo, por estar representando uma população ativa e em desenvolvimento, já que seus pesquisados possuíam 11 anos. Essa perda da flexibilidade ou o ganho pouco significativo pode estar ocorrendo por estímulos insuficientes ou por uma prática ineficiente. Pode-se perceber a resposta orgânica em relação a essa capacidade física na redução de movimentos e limitações importantes que poderão acometer o desempenho motor tanto nas atividades diárias quanto no esporte e na saúde desses alunos.

Acrescentando, os autores anteriormente citados salientam que são necessárias revisões nos planejamentos e aplicações das aulas de Educação Física e treinamento desportivo para garantir o desenvolvimento do equilíbrio muscular mediante exercícios de alongamento e flexibilidade em crianças.

Considerando os resultados discutidos neste trabalho em relação aos artigos apresentados por outros estudiosos da flexibilidade, percebeu-se que este possui resultado positivo, pois 93 alunos se encontram classificados como em “zona saudável”, enquanto 43 estão em “zona de risco”. Sabendo da importância da flexibilidade para uma vida saudável

e ativa fisicamente é que os pesquisadores deste estudo se preocupam com os 43 alunos que se apresentam em “zona de risco”. Por isso foi realizada uma intervenção por meio de palestra educativa, na qual foram apresentados os resultados e conversado com os alunos expondo sobre a importância e benefícios da flexibilidade.

Na palestra ministrada para os alunos avaliados, percebeu-se sua curiosidade em saber a sua própria classificação, além de quererem entender qual a real importância da flexibilidade, pois eles pouco sabiam sobre o assunto. Surgiram perguntas como o porquê de ser trabalhada, em especial nas turmas dos 5º e 6º anos, nas quais os alunos não sabiam da sua importância nem como pode ser melhorada. Nas turmas dos 8º, 1º e 2º anos, os alunos já tinham maior conhecimento sobre o assunto, porém quando perguntados ainda não sabiam responder exatamente o que é e quais os benefícios que a flexibilidade traz.

Segundo Hartmann (2013), a flexibilidade deve ser desenvolvida entre os adolescentes no ambiente escolar para propiciar melhor desenvolvimento global, pois, de acordo com a literatura, a flexibilidade auxilia na manutenção e prevenção do desenvolvimento de um indivíduo, atuando na saúde como prevenção do sedentarismo e melhoria da qualidade de vida.

Para Morales, Filho e Carmona (2014), a flexibilidade contribui decisivamente em diversos aspectos da motricidade humana, desde seus gestos cotidianos e, até mesmo, na busca do aperfeiçoamento da execução de movimentos característicos do esporte. Por sua vez, ela é o único requisito motor que atinge seu auge na infância, “pioorando” com o tempo caso não seja devidamente trabalhada. “Por esta razão, o trabalho de flexibilidade deve começar já na infância, para que não haja perda e para garantir uma boa elasticidade na vida adulta.” (MORALES; FILHO; CARMONA, 2014).

4 CONCLUSÃO

Neste estudo diagnosticou-se que, em relação à flexibilidade dos 134 alunos avaliados, 93 estão avaliados na “zona saudável” e 41 estão classificados na “zona de risco à saúde”. Acredita-se que os resultados positivos ocorreram pelo fato de os alunos possuírem uma vida ativa fisicamente, assim, apresentam maior conhecimento sobre a importância do alongamento e realizam sua prática com maior regularidade para manter os níveis de flexibilidade. Já os resultados negativos foram percebidos nos alunos que não possuem o hábito da prática de esportes fora e no âmbito escolar. Mesmo o professor de Educação Física estimulando e comentando sobre os benefícios do alongamento para manter e aumentar os níveis de flexibilidade, percebe-se o desinteresse de alguns pela prática do alongamento. Realizou-se uma palestra informativa sobre os benefícios da flexibilidade com os alunos participantes do estudo; muitas perguntas foram respondidas durante a ação docente, o que comprova que os alunos se interessaram pela temática.

Levels of flexibility of students in a middle school of Barra Bonita, SC

Abstract

The main objective of this study was to diagnose the levels of flexibility of students at a state school in Barra Bonita, SC. The study was characterized as a descriptive research, of qualitative data collection. The sample consisted of 134 students, from the 5th year of elementary school to the 2nd year of high school, aged 10 to 18 years, who were intentionally selected. For the data collection, the sit-and-reach test proposed by Proesp's battery (2012) was used. It was diagnosed in relation to the flexibility that of the 134 evaluated students, 93 are evaluated in the “healthy zone” and 41 are classified as “health risk zone”. It is believed that the students who presented the results in a “healthy zone” are those who practice physical activities in schools outside the school, so they end up having more knowledge about the importance of stretching and practice it more regularly to maintain the levels Flexibility. Another situation that favors the results found in this study is that the teacher of Physical Education reported that explains the importance of maintaining good levels of flexibility, and commented that in their classes flexibility is worked through stretching, it is believed that students Who have remained in the “risk zone” due to their sedentary lifestyle and lack of awareness of the importance of stretching and exercises that promote flexibility. In view of the above, the researchers carried out an intervention through an educational lecture.

Keywords: Physical Education. Flexibility. Habitual physical activity.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, M. N. P. **A educação física na escola e sua contribuição como melhoria da flexibilidade dos alunos do ensino médio do colégio estadual Moisés Nunes Bandeira**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física)–Universidade de Brasília, Alto Paraíso de Goiás, 2012.
- BASTIANI, D. M. de. **Perfil e desafios dos alunos da educação de jovens e adultos do município de Santa Helena-PR**. 2011. 52 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Educação Profissional Integrada à Educação Básica)–Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2011.
- 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**, Buenos Aires, n. 118, mar. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd118/indicadores-de-flexibilidade-em-escolares.htm>>. Acesso em: 02 maio 2014.
- GRANDO, D.; MARTINS, J. C. L. Análise dos níveis de aptidão física de meninos praticantes de futsal na categoria sub 12-13 da cidade de Guarapuava – PR. **Voos Revista Polidisciplinar Eletrônica da Faculdade Guairacá**, Guarapuava, 2011. Disponível em: <http://www.revistavoos.com.br/seer/index.php/voos/article/view/114/01_Vol3.2_VOOS2011_CCS%3E>. Acesso em: 14 maio 2014.
- HARTMANN, C. S. **Benefícios da flexibilidade nas aulas de educação física escolar**. Centro Universitário de Brasília, Brasília, DF, jun. 2013.
- MACEDO, L. T.; FERREIRA, C. E. S. Comparação do nível de atividade física de alunos do ensino médio de uma escola particular no DF, em relação ao gênero, frequência semanal e duração. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, jun. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd145/nivel-de-atividade-fisica-de-alunos-do-ensino-medio.htm>>. Acesso em: 12 maio 2014.
- MATIAS, W. B. Nível de atividade física habitual de universitários. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, jul. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd146/atividade-fisica-habitual-de-universitarios.htm>>. Acesso em: 12 maio 2014.
- MORALES, P. D.; FILHO, F. G.; CARMONA, E. K. Aspectos fisiológicos acerca do treinamento de basquete. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, fev. 2014. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd189/aspectos-fisiologicos-do-treinamento-do-basquete.htm>>. Acesso em: 07 maio 2014.
- MUNIZ, M. A. B. et al. Nível de flexibilidade de alunos do ensino médio da escola de educação básica Almirante Barroso. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, mar. 2014. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd190/flexibilidade-de-alunos-do-ensino-medio.htm>>. Acesso em: 08 maio 2014.
- NOLL, M.; SÁ, K. B. de. Avaliação da flexibilidade em escolares do Ensino Fundamental da cidade de Westfália – RS. In: SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 9., 2008, Rio Grande do Sul. **Anais...** Rio Grande do Sul, 2008.
- PEREIRA, H. G. et al. Aptidão física relacionada ao desempenho motor e saúde de escolares praticantes de futsal de Juazeiro do Norte – CE. In: CONNEPI, 7., 2012, Tocantins. **Anais...** Tocantins, 2012.
- RAASCH, J. C.; MELO, N. S. de; BORGES, K. F. Efeitos de um programa de natação sobre a flexibilidade de crianças com idades entre 8 e 15 anos. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, jan. 2014. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd188/efeitos-de-natacao-sobre-a-flexibilidade.htm>>. Acesso em: 14 maio 2014.
- RAMOS, E. C. et al. Associação do envolvimento à atividade física e à aptidão em jovens madeirenses. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 8, n. 2, p. 229-240, 2001.
- SANTOS, E. G. de C.; VIANA, H. B. Flexibilidade na educação física escolar. **EFDeportes.com**, ano 17, n. 175, dez. 2012. Disponível em: <<http://edfdesportes.com>>. Acesso em: 16 set. 2013.
- SILVA, G. X. da; COSTA, C. L. A.; CAPISTRANO, R. D. de S. Nível de atividade física habitual e capacidade funcional do idoso atendido pelo Programa Saúde da Família de Juazeiro do Norte, Ceará. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ago. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd147/atividade-fisica-habitual-de-idosos.htm>>. Acesso em: 07 maio 2014.

TONELLO, A.; SIQUEIRA, P. C. M. Avaliação dos níveis de flexibilidade de adolescentes com idades entre 16 e 24 anos. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, jul. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd146/avaliacao-de-flexibilidade-de-adolescentes.htm>>. Acesso em: 15 maio 2014.

TRENTIN, T. J. **Diferenças dos níveis de aptidão e atividade física de alunos de escolas rurais e urbanas**. 2013. 41 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física)–Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2013.

ULBRICH, A. Z. et al. Aptidão física em crianças e adolescentes de diferentes estágios maturacionais. **Fitness e Performance**, Rio de Janeiro, set./out. 2007.

VALE, R. G. de S. et al. Efeitos do treinamento resistido na força máxima, na flexibilidade e na autonomia funcional de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 2006.

ZIRBES, M. V.; HOLDERBAUM, G. G.; ZAGO, T. A. Relações entre dores articulares e o nível de atividade física pertencentes aos estudantes de quiropraxia. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, dez. 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd187/dores-articulares-e-estudantes-de-quiropaxia.htm>>. Acesso em: 08 maio 2014.

