

**NÍVEL DE FLEXIBILIDADE E IMC DE ALUNOS DO 5º ANO DO ENSINO  
FUNDAMENTAL**

Orientadores: SANTOS, Sérgio Ricardo Mendes dos; PEDROZO, Sandro; BALDÚINO, Deonilde

Pesquisadores: DE MARCO; Jean Carlo Parmigiani

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

**Resumo:** A Aptidão Física consiste na prática das atividades cotidianas com tranquilidade e sem esforço. Porém, pessoas sedentárias possuem uma Aptidão Física defasada, e com isso, possuindo mais dificuldade para realizar suas atividades corriqueiras. A Aptidão Física relacionada à Saúde possui 4 principais componentes, sendo estes: resistência cardiorrespiratória, composição corporal (IMC), flexibilidade e a força muscular. Diante disso, o objetivo do estudo foi avaliar e classificar o Índice de Massa Corporal (IMC) e o nível de Flexibilidade de alunos do 5º Ano da Escola de Educação Básica Luiz Coradi. A amostra foi composta por 25 escolares, sendo estes 13 meninos e 12 meninas. Para avaliar o nível do IMC e Flexibilidade foi utilizado os parâmetros propostos pela bateria de testes do Proesp (2015). Os resultados mostraram em relação a flexibilidade que os alunos do sexo masculino apresentaram-se em grande maioria na Zona de Risco, enquanto que a amostra do sexo feminino encontrava-se quase totalmente na Zona Saudável. Já em relação ao estado nutricional (IMC), a turma apresentou uma grande parcela situando-se acima do peso ideal (sobrepeso e obesidade). Para melhora dos níveis de Flexibilidade e controle do IMC foram realizadas atividades de conscientização através de uma roda de conversa com os alunos, vídeos, pesquisas e atividades físicas específicas. Para estudos futuros sugere-se que sejam feitos em todas as turmas da escola do município, com intuito de criar um banco de dados e melhorar o planejamento das aulas.

**Palavras-chave:** Aptidão Física; Flexibilidade; IMC.

E-mails: sandro.pedrozo@unoesc.edu.br