

**IMPACTO DO ALONGAMENTO NO INICIO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE  
A FLEXIBILIDADE DE ADOLESCENTES DO 1º ANO DO ENSINO MÉDIO DE UMA  
ESCOLA PRIVADA**

Orientadores: PEDROZO, Sandro Claro

Pesquisadores: BIM, Mateus Augusto; CAVASSINI, Indiana

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O objetivo deste estudo foi analisar o impacto de uma intervenção focada em atividades de alongamento, no início das aulas de Educação Física, sobre a flexibilidade de adolescentes do 1º ano do ensino médio de uma escola da rede de ensino privada. A amostra foi constituída por 19 estudantes de ambos os gêneros, sendo 07 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, com faixa etária de 14 a 16 anos. O instrumento utilizado para mensurar a flexibilidade articular de ombro e de quadril foi o Flexímetro Pendular (Sanny). Para análise dos dados, foi utilizado a estatística descritiva (média, desvio padrão e frequência) e o teste t de student pareado. O nível de significância foi  $p \leq 0,05$ . Em relação à articulação de ombro, foi constatado um aumento 08 (42%) para 10 (53%) na frequência de sujeitos dentro da amplitude articular normal ou acima. Já com amplitude articular abaixo do normal, a frequência reduziu de 11 (57%) para 9 (47%) após as aulas de alongamento. Na articulação do quadril, foi observado que houve aumento na frequência dos sujeitos classificados com amplitude articular normal, de 08 (42%) para 12 (63%), e redução dos sujeitos classificados abaixo do normal de 11 (57%) para 07 (37%). Além disso, também foi possível verificar melhoras significativas ( $P \leq 0,05$ ) nos valores médios de flexibilidade (ombro e quadril) do pré-teste em relação ao pós-teste. Dessa forma, conclui-se que com uma intervenção focada no alongamento é possível aumentar o nível de flexibilidade dos alunos, e ainda mostrar aos mesmos os benefícios do alongamento para a saúde ao longo de sua vida.

Palavras-chave: Flexibilidade. Adolescentes. Alongamento.

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