

ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE E DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO ATENDIDOS PELO PIBID UNOESC CHAPECÓ/SC

Pesquisador(es): GIEHL, Andressa Loewenstein; OLIVEIRA, Sandra Rogéria de; LAUX, Rafael Cunha

Curso: Educação Física

Área: Ciências Biológicas e da Saúde

Resumo: A flexibilidade é uma capacidade física treinável, a manutenção pode ocorrer através de exercícios físicos ou alongamentos, contribuindo de forma significativa na qualidade de vida e na saúde no decorrer da vida. A flexibilidade é uma importante variável da aptidão física relacionada à saúde para todas as idades, torna-se necessário avaliá-la em escolares, pois a capacidade de adquirir e manter índices de flexibilidade são maiores nesta faixa etária. Este estudo tem como objetivo analisar a flexibilidade e o nível de atividade física de alunos do Ensino Médio atendidos pelo PIBID UNOESC Chapecó/SC. Participarão deste estudo alunos do Ensino Médio atendidos pelo Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) UNOESC Chapecó/SC, de ambos os sexos com idades entre 15 a 17 anos. O processo de coleta do presente estudo ainda está em andamento e para a coleta de dados será utilizado uma anamnese contendo a caracterização do estudo, avaliação dos níveis de prática de atividade física (IPAQ) classificando-os em sedentário, irregularmente ativo, ativo e muito ativo e o teste sentar e alcançar do projeto esporte Brasil- PROESP 2016 com o banco de wells, classificando os em zona saudável e não saudável. A análise de dados será através da estatística descritiva e inferencial e realizados no Statistical Package for the Social Sciences- SPSS® para Windows® versão 21.0.

Palavras-chave: Flexibilidade. PIBID. Escolares.

E-mails: andressa.giehl@hotmail.com , sandra.oliveira@unoesc.edu.br