

FLEXIBILIDADE E AGILIDADE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Pesquisador(es): ANDREOLA, Andressa; CONRAD, Elenice; ROEDER, Juliana; CARNIEL, Vanessa; RIBEIRO, Andréa Jaqueline Prates

Curso: Educação Física - Licenciatura

Área: Ciências da Educação

Resumo: O presente estudo teve como objetivo analisar a flexibilidade e agilidade de crianças e adolescentes entre 7 a 17 anos, de alguns municípios do Extremo Oeste de Santa Catarina. A elaboração e desenvolvimento da pesquisa aconteceu no componente curricular Medidas e Avaliação em Atividade Física, da Unoesc, campus São Miguel do oeste/SC. O estudo foi composto por 26 participantes, destes 11 participaram do Teste de Flexibilidade, sendo 7 do gênero masculino e 4 do feminino. Para o Teste de Agilidade 15 alunos participaram, sendo 11 do gênero masculino e 4 do feminino. Para a coleta de dados foi utilizada uma fita métrica para o Teste Sentar e Alcançar e cones para o Teste de Agilidade. Utilizou-se o Manual do PROESP seguindo os protocolos e tabelas de classificações. Após as coletas de dados, os mesmos foram repassados a cada avaliado com as devidas orientações. Observou-se que em relação à flexibilidade, as crianças e adolescentes encontram-se classificados na categoria muito bom, e em relação à agilidade a classificação foi fraco. Sendo assim salienta-se a importância da prática regular de exercícios físicos, bem como, a organização de atividades que envolvam essas duas capacidades, principalmente a agilidade, durante as aulas de Educação Física nas escolas do Extremo Oeste de Santa Catarina. Sugere-se que mais estudos como este sejam realizados, visando a análise dos dados e respectiva classificação, determinando assim a necessidade dos estudantes em aprimorar suas capacidades físicas/motoras.

Palavras-chave: Flexibilidade. Agilidade. Crianças. Adolescentes.

E-mails: andreolaandressa@gmail.com, andrea.ribeiro@unoesc.edu.br