

## NÍVEL DE FLEXIBILIDADE

Coordenadora de área: BALDUÍNO, Deonilde

Colaborador: SANTOS, Sergio Ricardo Mendes dos

Supervisora: ZANDONÁ, Aline

Bolsistas: KLAUS, Elaine Cristina Antunes; RADAVELLI, Claudia; DAVE, Giovana; DIAS, Gustavo dos Santos;

SCHUTZ, Julieli Rodigheri

Subprojeto: Educação Física

Área do conhecimento: ACH

**Introdução:** Para as mais diversas atividades, precisamos de diversas valências físicas, entre elas destacamos a flexibilidade, que se caracteriza como a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com apropriada amplitude de movimento. A flexibilidade contribui decisivamente em diversos aspectos da motricidade humana, desde seus gestos cotidianos, até a busca do aperfeiçoamento da execução de movimentos desportivos. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar o nível de flexibilidade dos educandos, na faixa etária de seis a onze anos (com algumas exceções, educandos de doze e treze anos), regularmente matriculados e frequentando as Séries Iniciais, nas turmas de 1º ao 5º ano. **Metodologia:** A pesquisa caracterizou-se como descritiva de natureza quantitativa. Participaram do estudo 206 escolares, sendo 98 do gênero masculino e 108 do gênero feminino. Para a coleta de dados foi utilizado o teste de sentar e alcançar no Banco de Wells, conforme os procedimentos descritos no Proesp (2012). Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva (frequência relativa), a fim de verificar a distribuição dos escolares dentro das classificações propostas pelo Proesp (zona de risco e zona saudável). **Resultados:** Os resultados mostraram que a grande maioria dos escolares (90,9%) está com níveis de flexibilidade abaixo do recomendável, sendo que no gênero feminino 98,14% dos participantes estão em zona de risco, enquanto somente 1,86% encontra-se dentro da zona saudável. Já no gênero masculino, 83,67% estão em zona de risco, enquanto 16,33% estão na zona saudável. **Conclusão:** Dessa forma, conclui-se que os níveis de flexibilidade dos escolares das séries iniciais do ensino fundamental da escola analisada estão em estado muito grave, pois a maioria esmagadora se encontra dentro da zona de risco. Isso ocorre em razão, principalmente, dos avanços tecnológicos que vêm acentuadamente concorrendo com as atividades físicas, brincadeiras, esportes. Salienta-se que são necessárias ações que propiciem a melhora desses índices dentro da escola, dando uma atenção maior dentro das aulas de Educação Física, além de incentivar a prática de exercícios de flexibilidade também fora da escola.

Palavras-chave: Flexibilidade. Séries iniciais. Escolares.

deonilde.balduino@unoesc.edu.br

sergio.santos@unoesc.edu.br