

**ISSN 2238-9113****ÁREA TEMÁTICA:** (marque uma das opções)

- COMUNICAÇÃO
- CULTURA
- DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
- EDUCAÇÃO
- MEIO AMBIENTE
- SAÚDE
- TRABALHO
- TECNOLOGIA

**ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE DE CRIANÇAS E JOVENS PARTICIPANTES DO  
PROJETO ESCOLA DE BOLA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA EM  
PARCERIA COM O PROJETO ATLETA DO FUTURO DO SESI**

**Andressa Da Costa Baraus (andressabaraus@gmail.com)****Heloisa Dos Santos Pedroso (helospedroso13@hotmail.com)****Claudia Moraes Pereira E Silva (claudiamoraesuepg@gmail.com)****Alfredo Cesar Antunes (alfredo.cesar@hotmail.com)**

RESUMO – A flexibilidade é a amplitude máxima de movimento que um indivíduo consegue atingir. É favorável à saúde e por sua vez à todos os movimentos que o indivíduo realiza. O alongamento é um tipo de exercício feito para aumentar ou manter esta flexibilidade, a amplitude articular. Desta forma, por meio da parceria dos projetos “Escola da Bola” da UEPG e “Atletas do Futuro” do SESI, foi realizada uma avaliação antropométrica a partir de testes de flexibilidade com crianças e jovens participantes do projeto. As medidas aplicadas foram: massa corporal, estatura e envergadura, e os testes: “sentar-e-alcançar”, exercício abdominal, salto em distância, arremesso de *medicineball*, quadrado, corrida de 20 metros, e 9 minutos. Os protocolos seguidos da PROESP-BR, tanto na execução do teste quanto na sua avaliação. Os dados estão em processo de coleta, pois o período destinado ao trabalho é do dia 15 a 26 de junho. Em função disso, o presente trabalho apresenta uma discussão inicial sobre a flexibilidade em alunos participantes do projeto de extensão.

PALAVRAS-CHAVE – Extensão. Testes. Jovens. Crianças.

## **Introdução**

O projeto de extensão “Escola da Bola: centro de iniciação e detecção de talentos esportivos” possui como modalidades aplicadas, por professores e acadêmicos, o futsal, voleibol, basquetebol, natação, badminton, atletismo, handebol e taekwondo no Ginásio de Esportes da UEPG – Campus Uvaranas- e no Pavilhão Didático no bloco G.

No ano de dois mil e quinze iniciamos uma parceria com o projeto Atleta do Futuro do SESI, da cidade de Ponta Grossa-PR, com a adição de outras modalidades, e neste momento trabalhamos juntos também na aplicação de testes e medidas utilizando a bateria da

PROESP-BR em todos os ginásios em que o projeto do SESI está inserido, excluindo neste momento a UEPG por motivos de greve.

Nesta bateria foram aplicadas as medidas de: massa corporal (balança), estatura (estadiômetro) e envergadura (trena métrica), e os testes de: “sentar-e-alcançar” (flexibilidade), exercício abdominal (força/resistência), salto em distância (força de membros inferiores), arremesso de *medicineball* (força de membros superiores), quadrado (agilidade), corrida de 20 metros (velocidade) e 9 minutos (resistência aeróbia). Entretanto para este trabalho utilizaremos os dados coletados somente do teste de sentar-e-alcançar, analisando a flexibilidade relacionada à saúde dessas crianças e adolescentes. O quadro abaixo apresenta as variáveis, as medidas e testes e sua área de intervenção.

O PROESP-BR é um projeto que se desenvolve com prioridade no âmbito da educação física escolar (EFEsc), o qual tem por objetivo geral projetar o perfil somatomotor, dos hábitos de vida e dos fatores de aptidão motora em crianças e adolescentes na faixa etária entre 7 a 17 anos. Tendo em vista estabelecer indicadores para a constituição de políticas de educação física e esportes para crianças e jovens no Brasil, se preocupando, principalmente, com o desenvolvimento da cultura esportiva (GAYA, 2009).

## **Objetivos**

O objetivo geral do presente trabalho é a verificação do nível de flexibilidade em crianças e adolescentes participantes do projeto Atleta do Futuro do SESI. E, o objetivo específico é a análise das crianças e dos jovens, comparando principalmente por modalidades, utilizando os dados coletados no teste de sentar-e-alcançar.

## **Referencial teórico-metodológico**

Conforme o protocolo da PROESP-BR, abaixo na figura 1 a posição correta do movimento para o teste, pés descalços e a sola totalmente encostada no banco de Wells, pernas não flexionados e unidas, braços estendidos e mãos uma acima da outra. Na figura 2 conforme o protocolo da PROESP-BR o banco de Wells deve ser um cubo construído com peças de 30 centímetros de altura por 30 centímetros de largura, conter uma peça tipo régua de 53 centímetros de comprimento por 15 centímetros de largura, escrito na régua uma graduação ou colado sobre ela uma trena métrica entre 0 a 53 centímetros e uma régua no topo do cubo na região central fazendo com que a marca de 23 centímetros fique exatamente em linha com a face do cubo onde os alunos apoiarão os pés (GAYA, 2009). Na figura 3 o modelo de banco de Wells utilizado nas aplicações do teste.

**Figura 1 – Teste de sentar-e-alcançar**

Legenda: posição correta do teste de sentar-e-alcançar (GAYA, 2009).

**Figura 2 – Banco de Wells**

Legenda: modelo de banco de Wells conforme o protocolo.

**Figura 3 – Banco de Wells**

Legenda: modelo de banco de Wells utilizado para o teste.

Tanto na aplicação do teste quanto na avaliação foi utilizado os protocolos seguidos nos manuais da PROESP-BR de Gaya (2009). Sendo que as orientações ao avaliado seriam passadas naquele momento, como: a posição correta – apresentada na figura 1-, número de repetições dos movimentos – duas vezes – e como mencionou Gaya (2009, p. 8), que nestas duas vezes deve-se “inclinor o corpo para frente e alcançar com as pontas dos dedos das mãos

tão longe quanto possível sobre a régua”. Abaixo segue os quadros utilizados para a possível avaliação.

**Quadro 1 – Avaliação da flexibilidade: sentar-e-alcantar critérios ZSApF**

Idade	Masculino	Feminino
7 anos	20-25	23-28
8 anos	20-25	23-28
9 anos	20-25	23-28
10 anos	20-25	23-28
11 anos	20-25	23-28
12 anos	20-25	23-28
13 anos	20-25	23-28
14 anos	20-25	23-28
15 anos	20-25	23-28
16 anos	20-25	23-28
17 anos	20-25	23-28

**Fonte:** FITNESSGRAM (1992) citado por GAYA, Adroaldo, Indicadores de saúde e fatores de prestação esportiva de crianças e jovens. **Edição. Cidade :** Editora, ANO.

**Quadro 2 – Valores de referência para avaliação da flexibilidade para o sexo masculino**

Idade	M. fraco	Fraco	Razoável	Bom	M. bom	Excelência
7 anos	<18	18 – 21	22 – 25	26 – 29	30 – 38	≥ 39
8 anos	<18	18 – 21	22 – 25	26 – 29	30 – 39	≥ 40
9 anos	<18	18 – 21	22 – 25	26 – 29	30 – 39	≥ 40
10 anos	<18	18 – 21	22 – 25	26 – 30	31 – 40	≥ 41
11 anos	<18	18 – 22	23 – 25	26 – 30	31 – 40	≥ 41
12 anos	<18	18 – 22	23 – 26	27 – 30	31 – 41	≥ 42
13 anos	<18	18 – 22	23 – 26	27 – 30	31 – 41	≥ 42
14 anos	<18	18 – 22	23 – 26	27 – 31	32 – 41	≥ 42
15 anos	<18	18 – 22	23 – 26	27 – 31	32 – 42	≥ 43
16 anos	<18	18 – 22	23 – 27	28 – 32	33 – 42	≥ 43
17 anos	<18	18 – 22	23 – 27	28 – 32	33 – 42	≥ 43

**Fonte:** GAYA, Adroaldo; SILVA, Gustavo. **Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação.** 1º Edição. Porto Alegre-RS: PROESP-BR, 2007.

**Quadro 3 – Valores de referência para avaliação da flexibilidade para o sexo feminino**

Idade	M. fraco	Fraco	Razoável	Bom	M. bom	Excelência
7 anos	<19	19 – 22	23 – 25	26 – 29	30 – 38	≥ 37
8 anos	<19	19 – 22	23 – 26	27 – 29	31 – 39	≥ 39
9 anos	<19	19 – 22	23 – 26	27 – 29	31 – 39	≥ 40
10 anos	<19	19 – 23	24 – 27	28 – 30	32 – 40	≥ 42
11 anos	<19	19 – 23	24 – 27	28 – 30	32 – 40	≥ 43
12 anos	<19	19 – 23	24 – 28	29 – 30	33 – 41	≥ 43
13 anos	<19	19 – 23	24 – 28	29 – 30	33 – 41	≥ 44
14 anos	<19	19 – 23	24 – 28	29 – 31	34 – 41	≥ 44
15 anos	<19	19 – 23	24 – 28	29 – 31	34 – 42	≥ 44
16 anos	<19	19 – 23	24 – 28	29 – 32	34 – 42	≥ 44
17 anos	<19	19 – 23	24 – 28	29 – 32	34 – 42	≥ 44

**Fonte:** GAYA, Adroaldo; SILVA, Gustavo. **Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação.** 1º Edição. Porto Alegre-RS: PROESP-BR, 2007.

Os valores que são apresentados nas tabelas acima são de suma importância para elaboração de um trabalho mais aprofundado futuramente, pois esses são valores analisados através de vários estudos aplicados com testes contendo as variáveis já citadas neste presente

trabalho, em crianças de 7 a 17 anos. Portanto tendo como referência esses valores, uma comparação futura com os testes aplicados às crianças do Projeto Escola da Bola da Universidade Estadual de Ponta Grossa em parceria com o Projeto Atleta do Futuro SESI ficará melhor de obtermos os resultados exatos para a análise da flexibilidade nessas crianças.

## **Resultados**

O dados até o momento estão sendo coletados, pois na presente semana ainda estão ocorrendo avaliações, portanto no dia da apresentação oral os dados já terão sido computados e será feita a análise dos mesmos.

## **Considerações Finais**

A flexibilidade é uma capacidade física, que visa o aumento ou a manutenção da amplitude articular de forma condicional e coordenativa, capacidade de extensibilidade ou mobilidade articular. Esta é desenvolvida por meio de exercícios regulares e adequados de alongamento, ou seja, a flexibilidade depende do alongamento e é diferente de indivíduo ara indivíduo (ACHOUR JR., 2009). Este estudo gostaria colocar em prática este fato.

Portanto, o presente trabalho teve como objetivo avaliar as crianças com a faixa etária entre 7 e 17 anos inseridas no projeto Escola da Bola do SESI (as quais participam de diferentes modalidades esportivas), segundo os testes das avaliações antropométricas aplicados sob o protocolo da PROESP – BR, abordando 12 (doze) variáveis, nas quais estava inserido o teste de sentar-e-alcançar, que avalia a flexibilidade, o qual vamos analisar e será apresentado oralmente.

Espera-se futuramente que com a análise dos resultados dos testes, este estudo possa vir a oferecer informações importantes quanto às características da flexibilidade em crianças de 7 a 17 anos de idade, conforme diferentes modalidades, o que poderá contribuir de forma significativa para a ampliação de novos conhecimentos na área, tornando-se uma nova opção no auxílio a futuros estudos sobre o assunto e na comparação de uma possível reavaliação destes jovens no ano seguinte.

**APOIO:** bolsas discentes recebida pela Fundação Araucária e MEC.

## **Referências**

ACHOUR JR., Abdallah. **Flexibilidade e Alongamento: saúde e bem-estar**. 2ª edição. Manole, 2009.

BATISTA, E.; VIVES, J. **Exercícios de ginástica: flexibilidade e força**. 5ª edição. Manole, 1984.

GAYA, Adroaldo. **Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação**. 2ª Edição. Porto Alegre-RS: PROESP-BR, 2009.

GAYA, Adroaldo; SILVA, Gustavo. **Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação**. 1ª Edição. Porto Alegre-RS: PROESP-BR, 2007.

GEOFFROY, Christophe. **Alongamento para todos**. 1ª edição. Barueri – SP, Manole, 2001.