

ISSN 2238-9113

ÁREA TEMÁTICA:

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

**ESTUDO DA FLEXIBILIDADE DE CRIANÇAS E JOVENS PARTICIPANTES DO
PROJETO ESCOLA DE ESPORTES DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA
GROSSA NA MODALIDADE DE NATAÇÃO**

Andressa Da Costa Baraus (andressabaraus@gmail.com)

Alfredo Cesar Antunes (alfredo.cesar@hotmail.com)

Fabiane Distefano (fabiane.distefano@gmail.com)

RESUMO – O projeto “Escola de esportes: centro de iniciação e pedagogia do esporte” é realizado na Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) nas dependências do Departamento de Educação Física. Participam do projeto alunos entre 8 a 17 anos de idade e são auxiliados por acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura, os quais são supervisionados por professores do Curso de Educação Física (UEPG). Este trabalho tem por objetivo a análise da flexibilidade de jovens e crianças participantes da modalidade de natação. A flexibilidade é favorável à saúde e por sua vez a todos os movimentos que o indivíduo realiza. O termo flexibilidade consiste na amplitude máxima de movimento que um indivíduo consegue atingir, e um dos exercícios feito para aumentar ou manter esta flexibilidade é o alongamento. Desta forma, por meio deste projeto, foi realizada uma avaliação antropométrica a partir de um dos testes de flexibilidade existentes, com crianças e jovens do sexo masculino participantes do projeto, mais especificamente da modalidade de natação. O teste aplicado foi: “teste de sentar e alcançar”, seguido na sua execução pelo protocolo da PROESP-BR, pelo qual foi obtido resultados não muito satisfatórios quanto a flexibilidade dessas crianças, quando comparados com o referencial proposto por GAYA.

PALAVRAS-CHAVE – Projeto Escola de Esportes. Jovens. Crianças. Flexibilidade. Teste.

Introdução

O projeto de extensão “Escola de Esportes: 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 do bloco G.

Neste projeto os acadêmicos recebem orientações e treinamento para aplicar durante o ano vários testes nos jovens e crianças, identificando vários aspectos tanto

positivos quanto negativos no decorrer do projeto, construindo assim, atividades voltadas para cada aluno conforme seu potencial.

A flexibilidade é uma capacidade que desempenha um papel muito importante no esporte, principalmente evitando lesões e melhorando a amplitude articular dos movimentos que certos esportes exigem. É importante avaliar a flexibilidade em jovens e crianças para que se possa exacerbar a relação dos benefícios adquiridos através da prática de exercícios físicos com a saúde. Porém é indispensável a utilização de um protocolo de avaliação física, pois com ele é possível a identificação de alunos que possuam algum impedimento motor e assim a prescrição de exercícios será mais correta, determinando assim a evolução dos mesmos no decorrer das atividades físicas.

Neste presente estudo, foi realizado apenas a aplicação de um teste, o de “sentar e alcançar” o qual avaliou a flexibilidade de 18 jovens e crianças do sexo masculino participantes da modalidade de natação. Tal teste visa à flexibilidade, utilizando o protocolo para a mensuração da flexibilidade segundo a padronização do PROESP-BR, 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 (GAYA & SILVA, 2007). Este teste é muito usado na avaliação física, como um teste de flexibilidade para medir a amplitude articular da parte posterior do tronco e pernas, a partir de um instrumento chamado Banco de Wells.

Objetivos

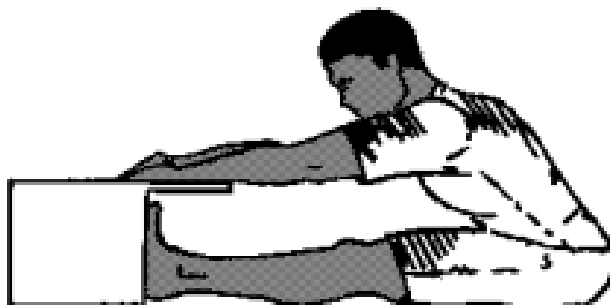
O objetivo do presente trabalho é a verificação do nível de flexibilidade em crianças e adolescentes participantes do projeto Escola de Esportes na modalidade de natação utilizando o teste de sentar-e-alcançar.

Referencial teórico-metodológico

Teste aplicado em 18 alunos do sexo masculino nas dependências do Ginásio de Esportes da Universidade Estadual de Ponta Grossa conforme o protocolo da PROESP-BR. Abaixo na figura 1 a posição correta do movimento para o teste, o sujeito a ser avaliado deve estar descalço. Os calcanhares juntamente com a sola toda do pé devem tocar no banco com as pernas estendidas e unidas. Com os joelhos estendidos e as mãos sobrepostas, o avaliado inclina-se lentamente e estende as mãos para frente o mais distante possível. O avaliado deve permanecer nesta posição o tempo necessário para a distância ser anotada. É recolhida a distância entre o ponto “0 cm” e o ponto

final. São executados dois testes, sendo considerada a média dos resultados obtidos. A figura 2 apresenta o modelo de banco de Wells utilizado nas aplicações do teste. 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).

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, o mesmo utilizado para o teste. (GAYA, 2009).

Tanto na aplicação do teste quanto na avaliação foram utilizados os protocolos seguidos nos manuais da PROESP-BR de GAYA (2009). Sendo que as orientações ao avaliado seriam passadas no momento do teste, 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 “inclinare o corpo para frente e

alcançar com as pontas dos dedos das mãos tão longe quanto possível sobre a régua”.
Abaixo segue o quadro utilizado para a possível avaliação.

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 2007).

Os valores que são apresentados nas tabelas acima são de suma importância para a verificação e comparação dos dados coletados das crianças e jovens do sexo masculino de 7 a 17 anos com os valores de referência proposto por GAYA.

Resultados

ALUNOS	IDADE	1ª TENTATIVA (cm)	2ª TENTATIVA (cm)	MÉDIA (cm)	CLASSIFICAÇÃO (idade)
1	7	16	19	17,5	<18 MUITO FRACO
2	8	17	20	18,5	18 – 21 FRACO
3	9	15	19	17	<18 MUITO FRACO
4	9	17	18	17,5	<18 MUITO FRACO
5	10	24	28	26	26 – 30 BOM
6	10	21	24	22,5	22 – 25 RAZOÁVEL
7	10	5	6	5,5	26 – 30 BOM
8	11	19	21	20	18 – 22 FRACO
9	12	22	23	22,5	23 – 26 RAZOÁVEL
10	12	13	15	14	<18 MUITO FRACO
11	13	26	32	29	27 – 30 BOM
12	13	20	20	20	18 – 22 FRACO

13	14	13	18	15,5	<18 MUITO FRACO
14	14	10	12	11	<18 MUITO FRACO
15	14	26	30	28	27 – 31 BOM
16	14	15	16	15,5	<18 MUITO FRACO
17	15	24	27	25,5	23 – 26 RAZOÁVEL
18	15	1	2	1,5	<18 MUITO FRACO

* Tabela dos resultados obtidos no teste de “sentar e alcançar”.

	MUITO FRACO	FRACO	RAZOÁVEL	BOM	MUITO BOM	EXCELÊNCIA	TOTAL
%	44,44	16,66	22,22	16,62	0	0	100

* Tabela do cálculo de percentagem dos resultados.

Mediante a comparação dos dados propostos por GAYA com os resultados obtidos a partir de um dos testes de aptidão física, o de “sentar e alcançar” pode-se concluir que os jovens e crianças que participam da modalidade de natação no projeto Escola de Esportes estão com seus níveis de flexibilidade muito baixos, o que pode explicar isso é o estudo feito por **Castelo, J. et al, 1998**, o qual relata que a flexibilidade pode ser influenciada por vários fatores, tanto internos quanto externos. Como fatores internos podemos citar a idade, a qual tem seu período crítico por volta dos 7/11 anos e começam a aumentar seus níveis por volta dos 15 anos; o sexo por apresentar níveis maiores de flexibilidade para o sexo feminino por diferenças hormonais, e como fatores internos podemos citar os estados emotivos, como o clima, o ambiente de envolvimento, a motivação e o nível de concentração.

Considerações Finais

Segundo Carpes e Colaboradores (2005), natação e flexibilidade possuem uma relação inseparável, pois quando a prática é regular e orientada corretamente por um profissional, o qual auxilia e proporciona ao aluno um domínio suficiente das principais técnicas do nado, a natação parece colaborar para o desenvolvimento da mobilidade articular, sendo que a qualidade da execução de inúmeros movimentos depende diretamente do grau de mobilidade das articulações envolvidas.

Esse ganho pouco significativo da flexibilidade das crianças praticantes de natação do Projeto Escola de Esportes pode estar associado há pouco tempo dentro da modalidade ou até mesmo por pouco incentivo dos professores, resultando em uma prática ineficaz. Pode-se perceber durante as aulas de natação, a resposta do organismo

a esta capacidade física, na redução de movimentos e limitações importantes que poderão vir a prejudicar o desempenho motor tanto no esporte, nas atividades diárias e na saúde destes jovens e crianças. Por esse motivo, a flexibilidade deve ser trabalhada desde a infância, para que não se tenha perda e possa-se garantir uma boa elasticidade na idade adulta.

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 com a faixa etária entre 7 a 17 anos de idade, participantes da modalidade natação. Poderá também 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.

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.

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

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.

CIPRIANO, M. J.; PINHEIRO, V.; SIQUEIRA, P. (2008). **Os baixos níveis de flexibilidade como indicadores de sedentarismo**. EFDeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 123 – Agosto.

MAGNUS, E. G. R.; PEDRALLI, M. L. (2011). **Classificação da flexibilidade de alunos do Programa Segundo Tempo**. EFDeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires - Año 16 - N° 159 – Agosto.

CASTELO, J. (1998), **Metodologia do Treino Desportivo**, FMH, Lisboa.

CARPES, F.P.; ROSSATO, M.; LINK, D.M.; MOTA, C.B. (2005). **Efeito de 12 semanas de treinamento de natação sobre a flexibilidade corporal de nadadores**. EFDeportes.com, Revista Digital – Buenos Aires.