

FLEXIBILIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA

Luciane Rodrigues dos Santos (Cursando Pós-graduação em Educação Física e Práticas Contemporâneas na Horus Faculdades, Pinhalzinho/SC) luciane.09@hotmail.com

Resumo

Muito pouco se ouve falar em flexibilidade no ambiente escolar, pois não é frequentemente trabalhada nas aulas de Educação Física. A presente pesquisa, busca avaliar o nível de flexibilidade em escolares que praticam atividades físicas nas aulas de Educação Física. Para isso, foi realizado teste de flexibilidade que contou com a participação dos alunos do 4º ano do ensino fundamental da Escola Núcleo Municipal de Ensino Professora Irene Filippi Tomé de Moura, localizado na Avenida Anita Boaro, Município de Águas Frias – SC. Aplicou-se um teste de flexibilidade, onde os alunos ficaram sentados com os pés embaixo da caixa e os joelhos completamente estendidos. Os braços estendidos à frente com uma mão colocada sobre a outra, com a planta das mãos para baixo, alcançando o máximo de distância ao longo da escala de medição, num movimento suave e contínuo. Diante dos resultados da pesquisa de campo, procedeu-se a análise dos dados que serviram de base para a construção dos aspectos definidores da importância da flexibilidade, para crianças no ambiente escolar. As informações obtidas foram fundamentais para a compreensão e entendimento do tema em foco, visto que, colaboraram para responder aos objetivos da pesquisa, contextualizando que as Aulas de Educação Física têm um papel de suma importância no processo de desenvolvimento da flexibilidade em crianças, devido as situações e atividades ocorridas nas aulas. Ratificando que, a falta de flexibilidade prejudica o processo ensino-aprendizagem, e também a postura e mobilidade de alunos, provocando baixo rendimento das atividades.

Palavras-chave: Educação Física, flexibilidade, escola.

Abstract

Talking about flexibility at school setting is not so common for us because it is not practiced in physical education classes. This present research intends to evaluate the flexibility level in students who practice physical activities in physical education classes. For this, it was realized a flexibility test attending 4th grade students from elementary school of Nucleo Municipal de Ensino Professora Irene Filippi Tomé de Moura, located at Anita Boaro Avenue, Águas Frias – SC. It was realized a flexibility test which the students sat with their feet under the box and knees completely extended. The arms extended in front with one hand placed over the other, with the plant hands down, reaching the maximum distance along the measurement scale, in a smooth and continuous movement. Considering the results of the field research, we proceeded the data analysis which formed the basis for the construction of the defining aspects of the importance of flexibility, for children in the school setting. The obtained information were fundamental to the comprehension and understanding of the subject in focus, since collaborated to meet the objectives of the research, contextualizing that the Physical Education classes have a role extremely importance in the development of flexibility in children, due the situations and activities that occurred in the classroom. We emphasize that the lack of flexibility prejudice the teaching-learning process, and also the posture and mobility of students, resulting in poor performance of the activities.

Key- words: Physical Education, flexibility, school.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo, analisar o nível da flexibilidade em crianças que participam das aulas de Educação Física. A flexibilidade é um elemento muito importante, tanto para performance, quanto para a saúde. Pessoas que têm uma boa flexibilidade, têm melhor desempenho em seus movimentos. Tanto para fazer atividades do dia a dia, ou para o auto rendimento. Se a flexibilidade for estimulada no ambiente escolar, e desenvolvida corretamente, as crianças conseqüentemente terão um melhor desempenho nas atividades propostas pelo professor.

O ambiente escolar, além de favorecer uma maior integração entre os jovens, é um local apropriado para divulgar a necessidade do estilo de vida ativo e a importância do exercício físico. Por isso, é preciso transmitir otimismo aos órgãos governamentais e particulares, incentivando-os a implementar programas de exercícios físicos, com o objetivo de manter as pessoas ativas por toda a vida, desde o período escolar. Os professores não podem permanecer alheios ao compromisso de estabelecer metas que combinem educação e saúde.

A flexibilidade é uma das capacidades motoras que deve ser bem orientada e acompanhada no ambiente escolar. Sendo o alongamento um ótimo estímulo para desenvolver a flexibilidade, pois se for bem orientado na infância e na adolescência, conseqüentemente aumenta as condições para que esta se mantenha em bons níveis na idade adulta. A flexibilidade é a capacidade de realizar movimentos com mais amplitude, e o alongamento é um dos estímulos usados para manter e melhorar a flexibilidade.

O estudo sobre a flexibilidade na infância, foi realizado nas aulas de Educação Física, com os alunos do 4º ano da Escola Núcleo Municipal de Ensino Professora Irene Filippi Tomé de Moura, localizada na Avenida Anita Boaro, Centro Águas Frias / SC. Buscou-se, verificar o nível de flexibilidade das crianças do 4º ano e compreender se as aulas de Educação Física favorecem o desenvolvimento dessa habilidade. Para tanto, utilizou do teste de sentar e alcançar de autoria de Nieman adaptado por Nahas(2006).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O DESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE

Muito se diz da importância das atividades físicas, como fator positivo para a melhoria da qualidade de vida. Porém, deve-se antes de tudo encontrar formas de conscientizar as pessoas para a importância das várias práticas corporais que podem ser vivenciadas e, com isso, efetivamente despertarem para uma prática sistematizada como parte do cotidiano, tornando esse hábito parte indispensável para o bem-estar. Dentre as atividades físicas, a flexibilidade apresenta-se como uma das mais salutares.

A flexibilidade não deve ser considerada como mais uma qualidade isolada e à margem das demais, uma vez que o seu desenvolvimento repercute de forma positiva sobre as outras. Assim, tratando-se do aspecto físico e motor, salienta-se o benefício que ela traz sobre todas as qualidades (velocidade, força, coordenação, equilíbrio, etc.). (FLIX, 2003, p. 29).

Desenvolver a flexibilidade é fundamental, pois é através desta, que o homem se locomove e executa atividades, que sem ela não seria possível realizar. Apesar de ser uma qualidade física muito importante, começou a ser pesquisada a pouco tempo. O estudo da flexibilidade começou desenvolver-se a partir do início século XXI, devido ao interesse pela prática de atividade física, associada a profilaxia e tratamento de uma série de patologias, na promoção de saúde e obtenção de parâmetro mais elevado de desempenho. Esses fatores, incrementaram a necessidade de se desenvolver a flexibilidade através de atividades físicas. (idem)

O desenvolvimento da flexibilidade deve ser enfatizado durante a infância. Não é aconselhável realizar exercícios bruscos e forçados, que busquem o máximo de amplitude articular, antes dos 11 anos. Não é indicado um trabalho exagerado dessa qualidade e deve-se trabalhar moderadamente, respeitando o limite de cada aluno. O desenvolvimento da flexibilidade é indispensável nas aulas de educação física. Cabe ressaltar que, deve ser acompanhado com o treinamento das outras capacidades como a força, a resistência e a velocidade para que possam alcançar harmonia e o equilíbrio do corpo durante a prática das atividades.

2.1.1 IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE

A flexibilidade é de suma importância na realização de determinados gestos desportivos e movimentos que de outra forma, seriam impossíveis de serem realizados sem essa capacidade física. Ela aumenta a eficiência mecânica dos movimentos, fazendo com que a pessoa tenha um desperdício menor de energia na execução de suas atividades, além de auxiliar na prevenção de lesões e dos vícios posturais, reduzem as tensões musculares e auxiliar na melhoria da contratilidade muscular. O bom nível de flexibilidade varia de acordo com a necessidade de cada um. A boa flexibilidade é aquela que permite ao indivíduo realizar os movimentos articulares, dentro da amplitude necessária durante a execução de suas atividades diárias, sem grandes dificuldades e lesões. A falta de flexibilidade é bem ao contrário, gera um mau desempenho esportivo e aumenta as chances de lesões, tais como as distensões musculares.

Almeida e Jabur, (2007, p.32) defendem que “com o passar do tempo, o nível de flexibilidade tende a diminuir e com isso aumente os riscos de lesões como distensões, dores problemas posturais na realização de atividades diárias”. Porém, a flexibilidade excessiva pode provocar instabilidade articular gerando: entorses articulares, osteoartrite e dores articulares.

Essa capacidade física é muito importante tanto para atletas, como para pessoas sedentárias, pois uma vez que a amplitude articular de determinada articulação é comprometida, alguma limitação vai se manifestar e poderá assim comprometer, o desempenho físico ou atividades diárias. No indivíduo sadio, a amplitude articular é influenciada pelos ligamentos, comprimento dos músculos e tendões. Já em pessoas com limitações patológicas, os problemas podem ser agravados por processo inflamatório, redução da quantidade de líquido sinovial, presença de corpos estranhos nas articulações e lesões cartilaginosas. Para Farinatti, (2000, p.73) “a flexibilidade é um componente importante da aptidão física, podendo ser definida como a maior amplitude fisiológica de movimentos para a execução de um gesto qualquer”.

Os hábitos posturais estão particularmente ligados à limitação da flexibilidade, da extensibilidade dos músculos e da plasticidade dos ligamentos e tendões. A correção postural e o aumento da flexibilidade, além de ter efeito relaxante, colaboram na tomada de atitudes corporais mais confortáveis, tanto na prática de exercícios, quanto nos movimentos diários naturais, além de promover o alívio de tensões musculares.

A flexibilidade é componente da aptidão física, relacionada à saúde e ao desempenho atlético. Embora ela não seja a única qualidade física para um bom desempenho, ela está presente em quase todos os desportos, fazendo-se necessária também para realização de atividades diárias. Conforme diz Badaro, Silva e Beche, (2007, p.32). “É muito importante, pois favorece uma maior mobilidade nas atividades diárias e esportivas, diminui o risco de lesões, favorece o aumento da qualidade e quantidade de movimentos e uma melhora da postura corporal”.

Para Cortes e Junior, (2011, p.3). “A flexibilidade é importante para o atleta melhorar a qualidade do movimento, podendo realizar grandes amplitudes de movimento, reduzindo os riscos de lesões nos músculos articulares, e aumentando o aperfeiçoamento motor e a eficiência mecânica”. Dessa forma, o treinamento da flexibilidade através, principalmente de exercícios de alongamento, torna-se objeto de saúde, tanto para os indivíduos que praticam atividade física sem o intuito de saúde, quanto para os indivíduos que buscam o desempenho nos esportes. O mais importante, independente dos objetivos do praticante, é que exercícios de alongamento estejam presentes nas atividades físicas das pessoas.

2.2 FLEXIBILIDADE NO AMBIENTE ESCOLAR

A flexibilidade é uma das capacidades motoras, que deve ser bem orientadas, e acompanhadas no ambiente escolar. Durante a infância e a pré-adolescência, sendo o período onde há pouca tonicidade muscular, e ossos não são totalmente calcificados estes contribuem para afetividade do programa de flexibilidade. É nesta fase que se criam hábitos de vida saudáveis.

Ao considerar o ambiente escolar um espaço de ações educacionais e de promoção da saúde, intervenções destinadas à prática do alongamento constituem-se numa estratégia fundamental para ser adotado um estilo de vida mais ativo de todos os participantes da comunidade escolar, no intuito de construir uma escola promotora da saúde, com objetivo de desencadear modificações positivas nos indicadores de qualidade de vida de todos os envolvidos.

Devido às modificações resultantes do crescimento e desenvolvimento, manifestadas no aparelho locomotor, a flexibilidade na população em idade escolar deve contemplar exercícios de alongamento com ênfase na educação para a saúde em decorrência as várias transformações em que os escolares estão submetidos. (RAMOS e FASARELLA, 2011, p.151)

Ainda segundo Ramos e Falsarella, (2011), na idade pré-escolar (3 aos 6 anos), a criança apresenta maiores níveis de flexibilidade. O sistema ósseo e articular encontra-se fracamente consolidado. Nesta fase, não se recomenda promover o aprimoramento da flexibilidade, pois o treinamento intenso nesse período, poderá prejudicar os componentes do sistema locomotor.

Na 1ª idade escolar (6-7 aos 10 anos), revelam-se tendências contraditórias, por um lado a capacidade de flexão coxofemoral, escapular e da coluna vertebral atinge o máximo da sua mobilidade aos 8-9 anos. Por outro lado, pode-se observar uma redução da mobilidade dorsal - escapular e diminuição da capacidade de abdução coxofemoral.(Idem)

É recomendado a utilização de exercícios de alongamento, visando a melhora da abdução do quadril e o aumento da mobilidade dos ombros, através de exercícios com enfoque lúdico ou com a aplicação de pequenos jogos.

A 2ª idade escolar, dos 10 anos ao início da puberdade, é caracterizada como fase em que a mobilidade da coluna vertebral, das articulações coxofemoral e escapular encontra-se estabilizada. (Idem)

Portanto, é recomendável neste período, a efetuação de um trabalho de flexibilidade direcionada aos exercícios de alongamento.

Na puberdade meninas (11-12 anos) e meninos (12-13 anos) ocorrem redução da flexibilidade, decorrente do estiramento dos músculos e ligamentos que responde tardiamente ao crescimento acelerado em estatura, sendo necessária a prática do alongamento. É necessária a realização de um trabalho que evite cargas excessivas em extensão e flexão, pois a coluna vertebral e a articulação coxofemoral sofrem mais riscos de lesão nesta idade. (Idem)

É recomendado também, cuidados quanto aos métodos, a intensidade e amplitude dos exercícios. Um treinamento de flexibilidade é necessário na puberdade, no entanto as sobrecargas sobre o aparelho motor passivo devem ser evitadas.

Na adolescência, meninas (13-14 até 17-18) e meninos (14-15 até 18-19), o esqueleto começa a ossificar- se e o crescimento em altura é finalizado entre os 18 e 22 anos. Os princípios gerais válidos para adolescência, são os mesmos aplicáveis aos exercícios dos adultos. A idade ótima para o aprimoramento da flexibilidade situa-se dos 11 aos 14 anos. (Idem)

O conjunto de observações feitas permite apontar que as intervenções nas escolas, com enfoque nos exercícios de alongamentos, devem ser executadas com diferentes amplitudes articulares e níveis diferenciados de intensidade respeitando as fases de crescimento, desenvolvimento do aparelho locomotor dos escolares.

Para Ramos e Falsarella, (2011), as vantagens de o corpo estar em formação quando ainda crianças, não devem levar os professores de Educação Física a aumentar os exercícios de alongamentos no ambiente escolar, em especial se a proposta engloba exercício e saúde. Afinal, as aulas de Educação Física certamente serão curtas e os professores não deverão desconsiderar outros conteúdos também importantes para o aluno. Os alunos devem ser alertados para a necessidade de moderação de flexibilidade, o que se torna até mesmo necessário para a estabilidade músculo articular.

É interessante propor aos alunos, o desenvolvimento do hábito de alongar-se antes de priorizar índices bons de flexibilidade. Mesmo se for detectado a falta de flexibilidade, não é recomendado intensificar os exercícios de alongamento e sim incentivar para que o aluno não abandone a prática de se alongar. Exercício físico bem orientado na infância e na adolescência, conseqüentemente aumenta as condições para que a flexibilidade se mantenha em bons níveis na idade adulta. Devem ser cobrados exercícios físicos, principalmente na adolescência, porque dificilmente o adulto se alonga, já que nesta fase estará sujeito ao encurtamento característico na idade, se não houver um estilo de vida ativo e a prática de exercícios de alongamento.

Desenvolvendo o hábito responsável de aquecer-se e alongar-se corretamente para fazer exercícios físicos, o aluno facilita o trabalho do professor e permite que se acrescentem atividades e conteúdos em seus exercícios físicos. O professor de Educação Física, pode aproveitar o momento para conscientizar o aluno sobre suas necessidades de amplitude de movimento. Quando adquirido esse hábito consciente, os alunos poderão, de maneira independente, continuar praticando exercícios de alongamento na idade adulta. Seja para obtenção de índices adequados de flexibilidade, seja, para manter caso tenha sido obtidos na juventude. Para que isso ocorra, basta que os exercícios sejam bem programados e elaborados no ambiente escolar pelo professor de Educação Física.

Se o programa de flexibilidade for bem aplicado na fase escolar, a prática de alongamento poderá continuar instantaneamente na idade adulta. O professor de Educação Física certamente deve contribuir para desenvolver todas as capacidades motoras e não somente a flexibilidade do aluno, cabendo a este a consistência na fase adulta.

Durante exercícios de alongamento, muitos alunos demonstram não gostar do incômodo provocado pela tensão muscular. Por esse motivo, é costume reservar pouco tempo para os exercícios de alongamento com baixa tensão muscular. Mas também, é possível e muito interessante, utilizar exercícios de alongamento de forma dinâmica, com suavidade na amplitude final do movimento. O professor pode também, proporcionar aos alunos diferentes

posturas estáticas e dinâmicas, propor, por exemplo, exercícios de alongamento no banco escolar, para compensar as posturas inadequadas. Pode também, utilizar os diversos instrumentos auxiliares disponíveis, para que os movimentos sejam mais bem explorados.

É importante apresentar aos alunos, a incidência de dor e lesões ocasionadas por movimentos inadequados na jornada de trabalho e no lazer. Uma vez concretizada essa educação básica, provavelmente não haverá preocupação quanto ao desenvolvimento da flexibilidade no ambiente escolar. Os alunos competirão espontaneamente na busca de maior amplitude de movimentos, em função de suas próprias necessidades. Certamente compreenderão, que o hábito de realizar exercícios de alongamento é importante para compensar as horas em que permanecem sentados no banco escolar ou em frente a televisão. O tempo que os alunos permanecem sentados, pode provocar fadiga e compressão dos vasos sanguíneos, assim causando desconforto e afetando a postura. O professor de Educação Física pode ainda, passar para seus alunos alguns exercícios de alongamento e de relaxamento para aliviar a tensão dos alunos antes de uma avaliação escolar.

Se um exercício for mal executado, pode tornar-se mais agravante para o sistema muscular. E, em geral é notável que essas práticas são realizadas simplesmente por falta de conhecimento onde que poderiam e deveriam ter sido adquiridos no ambiente escolar. Talvez a falta dessas práticas nas escolas, seja a principal responsável pelo descrédito, muitas vezes associados a técnica dos exercícios de alongamento, antes ou depois das práticas esportivas. É muito frequente encontrar pessoas fazendo exercícios de alongamentos sem a orientação, e isso pode ser tão prejudicial quanto um estilo de vida pouco ativo.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa, caracteriza-se como qualitativa, pois, através dela pretende-se fazer uma análise de dados coletados, organizá-los de modo a comparar a quantidade de crianças e o nível de desenvolvimento, a fim de identificar se essas crianças estão tendo estímulos adequados às suas faixas etárias. Conforme o resultado, pode-se avaliar o percentual de alunos com cada nível.

Busca-se responder ao problema exposto: qual o nível de flexibilidade em crianças que participam das aulas de educação física, no 4º ano da Escola Núcleo Municipal de Ensino Professora Irene Filippi Tome de Moura.

Assim o estudo tem o propósito de apresentar respostas ao objetivo geral e aos objetivos específicos, visando identificar o nível de flexibilidade, em crianças do 4º ano que praticam atividades físicas na escola.

Desta maneira, a pesquisa se caracteriza, quando os seus objetivos, como descritiva, conforme Gil (2008, p.44):

A pesquisa deste tipo tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob esse título e uma das características mais significativa está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados. As pesquisas descritivas são, justamente com as exploratórias, as que habitualmente realizam os pesquisadores sociais preocupados com a atuação prática.

A fim de observar e verificar o nível de flexibilidade em crianças que praticam atividade física, torna-se necessário o estudo de campo. Dessa forma fizeram parte da pesquisa, alunos do 4º ano ensino fundamental, sendo em geral 4 do sexo masculino e 9 do sexo feminino com idades entre 8, 9 e 10 anos, sendo que uma aluna possui necessidades especiais (cadeirante).

O estudo foi realizado por meio de pesquisa bibliográfica, além da aplicação de um teste de flexibilidade de autoria de Nieman adaptado por Nahas, sendo que se utilizou uma caixa com uma fita métrica na parte superior, onde os alunos colocaram os pés dentro da caixa, com os joelhos completamente estendidos, os braços estendidos para frente alcançando o máximo de distância sobre a fita métrica através de movimentos suaves e contínuos.

No aspecto qualitativo, será avaliado o nível de flexibilidade das crianças conforme a distância máxima alcançada, na flexão do tronco sobre o quadril e na posição sentada. Os resultados, serão classificados pelo nível de flexibilidade 1, 2, 3, 4. O nível 1, identificado como condições de risco, representa a flexibilidade menor que 23 cm. Nível 2, baixa aptidão, com a flexibilidade entre 24 a 28. Nível 3 faixa recomendável, com a flexibilidade entre 29 a 38 cm, e o nível 4 condições atléticas, com a flexibilidade maior que 39 cm. Tendo por base o quadro abaixo, classifica-se a flexibilidade em quatro níveis.

Modelo adotado para o teste .

Nível 1 - Condições de risco flexibilidade menor que 23cm	Nível 2- Baixa aptidão flexibilidade entre 24 a 28
Nível 3- Faixa recomendável flexibilidade entre 29 a 38cm	Nível 4- Condição atlética flexibilidade maior que 39

De Nieman adaptado por Nahas, (2006, p.90)

Os resultados obtidos, foram organizados em tabelas que mostraram se as crianças analisadas, encontram-se em um nível considerado normal para essa idade. Após os resultados, identificou-se quais as crianças com maiores dificuldades e a partir destes números, auferir como as aulas de Educação Física pode contribuir no desenvolvimento da flexibilidade, considerando os aspectos acima mencionados.

4 ANÁLISES E DISCUSSÕES

Buscando responder ao objetivo proposto, realizou-se o teste de flexibilidade de Nieman adotado por Nahas, com alunos do 4º ano do ensino fundamental na Escola Núcleo Municipal de Ensino Professora Irene Filippi Tomé de Moura. Na sequência têm-se a análise dos dados, deste teste da seguinte maneira:

Na tabela 1, estão as medidas de alunas de 8, 9 e 10 anos, coletadas através do teste de flexibilidade contendo os elementos, sexo, idade e as medidas coletadas. Para avaliação quantitativa utilizou-se as seguintes referências: o aluno deverá estar com os pés embaixo da caixa, com os joelhos completamente estendidos, os braços para à frente, com uma mão colocada sobre a outra (palmas das mãos para baixo) sendo que os braços deverão alcançar o máximo de distância ao longo da escala de medição, num movimento suave e contínuo. Este procedimento será repetido de 3 a 4 vezes, considerando-se a maior distância atingida.

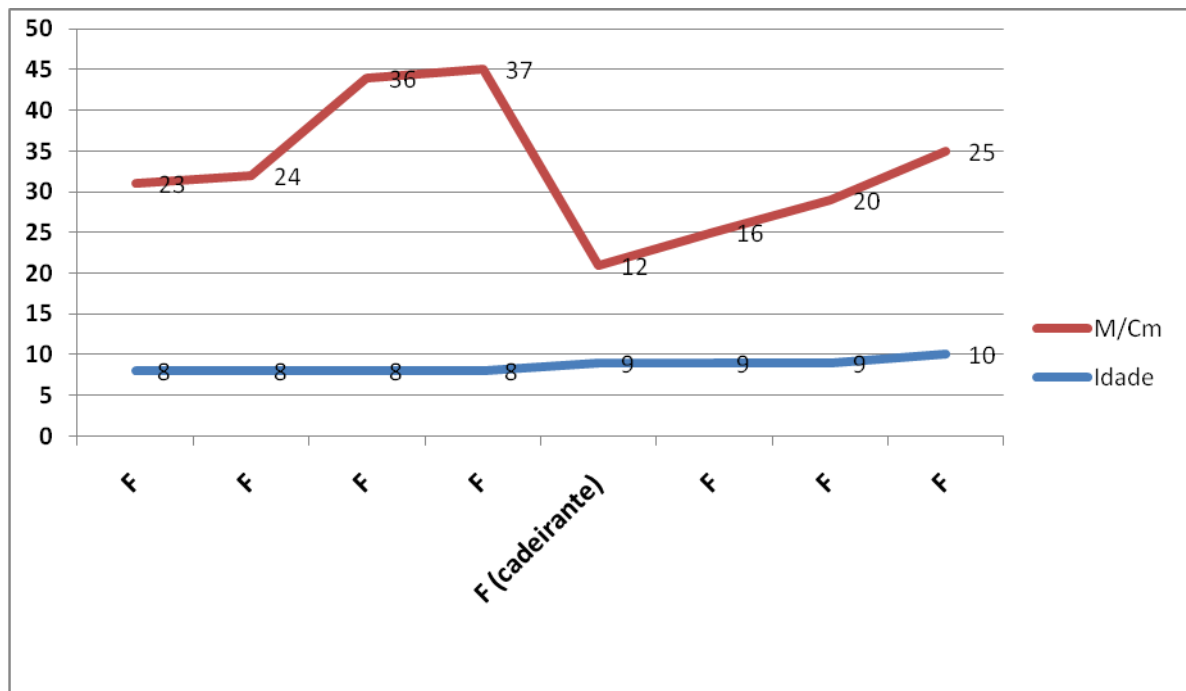
TABELA 1: Medidas coletadas no teste, sexo feminino.

Sexo	Idade	Medidas alcançada no teste
Feminino	8 anos	23 cm
Feminino	8 anos	36 cm
Feminino	8 anos	24 cm
Feminino	8 anos	16 cm
Feminino	8 anos	37 cm
Feminino	9 anos	20 cm
Feminino	9 anos	16 cm
Feminino (cadeirante)	9 anos	12 cm
Feminino	10 anos	25 cm

Fonte: Dados coletados pelo pesquisador, em abril 2011.

Os dados acima, representam medidas de 9 alunas do 4º ano do ensino fundamental de 8, 9 e 10 anos, sendo 5 alunas com 8 anos, 3 com 9 anos e uma delas portadora de necessidades especiais (cadeirante) que realizou o teste com auxílio do professor de Educação Física, e uma com 10 anos

GRÁFICO 1: Medidas coletadas no teste sexo feminino de 8 a 10 anos.



Fonte: Dados coletados pelo pesquisador, em abril de 2011.

Conforme o gráfico, as alunas de 8 anos variam de 23 a 37cm de flexibilidade. As alunas de 9 e 10 anos variam de 12 a 25cm. Conforme os autores pesquisados, quanto menor é a idade, maior é a flexibilidade, ou seja, crianças de 8 anos têm mais flexibilidade que crianças de 9 a 10 anos.

Analisando os dados, percebe-se que quanto mais nova for a criança, maior sua flexibilidade. As alunas com 8 anos, têm nível maior de flexibilidade do que as alunas de 9 e 10. De acordo com Flix, (2003, p.35). O desenvolvimento da flexibilidade precisa ser trabalhado nas escolas, de forma prazerosa, utilizando-se de movimentos auxiliares, principalmente nas aulas de Educação Física. Segundo Ramos e Falsarella, (2011, p.150).

Se o programa de flexibilidade for bem aplicado na fase escolar, a prática de alongamento poderá continuar instantaneamente na idade adulta. O professor de Educação

Física deve contribuir para desenvolver todas as capacidades motoras e não somente a flexibilidade do aluno, cabendo a este a consistência na fase adulta.

TABELA 2: Níveis de flexibilidade em alunas, com idade de 8 a 10 anos

Nível	Nº de alunos	Idade	Medidas cm
4 Condição atlética maior que 39	0	0	0
3 Faixa recomendável entre 29-38	2	8	37 e 36
2 Baixa aptidão entre 24-28	2	8 e 10	24 e 25
1 Condição de risco menor que 23	5	2 com 8 e 3 com 9.	23,16,12,16,16

Fonte: Dados coletados pelo pesquisador, em abril de 2011.

Conforme a tabela acima, 5 alunas apresentam estar em condições de risco, 2 com 8 anos e 3 com 9 anos tendo as medidas de 23, 16, 12, 16, 16. Com baixa aptidão, entre 24 a 28, apresenta duas meninas, uma com 8 anos com 24 cm a outra com 10 anos com 25 cm. Na faixa recomendável, apresenta 2 meninas com 8 anos, uma com 37 cm e outra com 36 cm. Na condição atlética, nenhuma aluna se encontra neste nível. Na faixa recomendável, têm-se 2 alunas de 8 anos, uma com 37 cm de flexibilidade e a outra com 36 cm. Com baixa aptidão, têm-se 2 alunas, uma de 8 anos com 24 cm e a outra com 10 anos com 25 cm de flexibilidade. Na condição de risco, estão 5 alunas onde têm-se o maior número, sendo 2 com 8 anos, uma têm 23 cm e a outra 16 cm, 3 alunas com 9 anos uma com 12 cm, e as outras 2 meninas com 16 cm de flexibilidade. Observa-se que, o nível de flexibilidade da maioria das meninas não está bom, sendo que as meninas de 9 anos têm menos flexibilidade que as meninas de 8 anos .

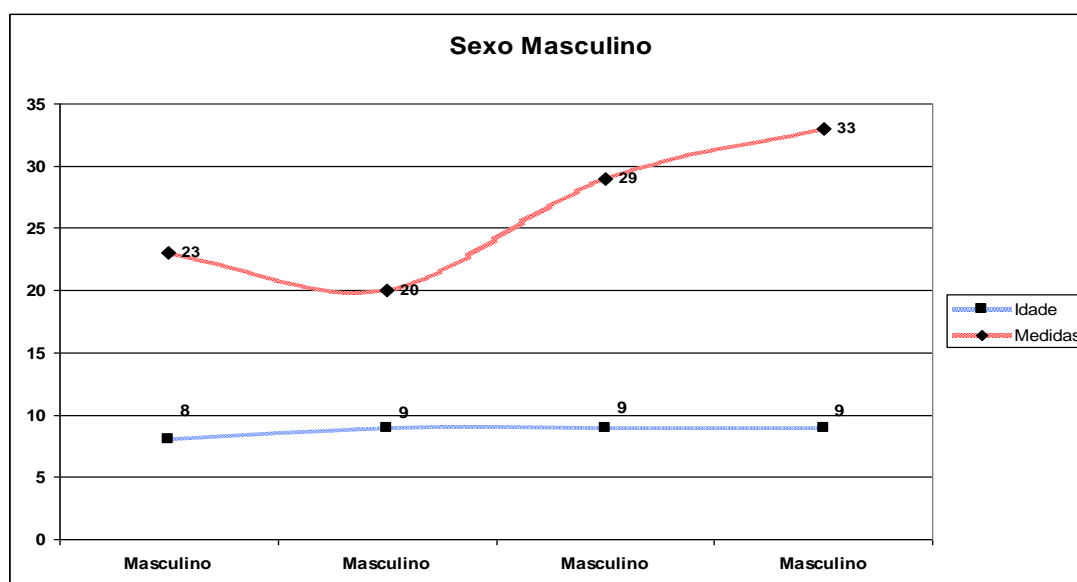
Almeida e Jabur, (2007, p. 32) afirmam que “Com o passar do tempo, o nível de flexibilidade tende a diminuir e com isso aumentam o risco de lesões, problemas posturais”.

A tabela a seguir, representa medidas do sexo masculino de 8 e 9 anos, do 4º ano do Ensino Fundamental, medidas coletadas através do teste de flexibilidade realizado na Escola Núcleo Municipal de Ensino Professora Irene Filippi Tomé de Moura, participaram do teste 4 alunos: 1 aluno de 8 anos e 3 alunos de 9 anos.

TABELA 3: Medidas coletadas no teste, sexo Masculino.

Sexo	Idade	Medidas alcançadas no teste
Masculino	8 anos	23 cm
Masculino	9 anos	20 cm
Masculino	9 anos	29 cm
Masculino	9 anos	33 cm

Fonte: Dados coletados pelo pesquisador, em abril de 2011.

GRÁFICO 2: Medidas coletadas no teste, sexo masculino, 8 e 9 anos.

Fonte: Dados coletados pelo pesquisador, em abril de 2011.

De acordo com o Gráfico 2, alunos de 9 anos variam de 20 a 33 cm de flexibilidade e o único aluno de 8 anos apresenta 23 cm, uma medida maior que a de um aluno de 9 anos. Isso mostra que, em pessoas mais jovens a flexibilidade é maior, e se a mesma não for mantida tende a perder com o passar do tempo. Mas, para manter esse nível de flexibilidade, existem algumas atividades. O exercício de alongamento, é muito utilizado para manter ou desenvolver a flexibilidade, pois seu grande objetivo é aumentar a amplitude dos movimentos e com isso diminuir e prevenir câimbras, lesões musculares ou ligamentares que frequentemente acontecem durante as atividades, nas aulas de Educação Física.

O hábito de alongar-se, deve ser proposto para o aluno e orientado pelo professor de Educação Física, pois se o exercício físico for bem orientado na infância e na adolescência,

consequentemente aumentará as condições para que a flexibilidade se mantenha em bons níveis na idade adulta.

TABELA 4: Níveis de flexibilidade em alunos com idade de 8 e 9 anos

Nível	Nº de alunos	Idade	Medidas
4 Condição atlética maior que 39	0	0	0
3 Faixa recomendável entre 29-38	2	9	29 cm e 33 cm
2 Baixa aptidão entre 24-28	0	0	0
1 Condição de risco menor que 23	2	8 e 9	8 anos 23cm 9 anos 20 cm

Fonte: Dados coletados pelo pesquisador, em abril 2011.

Conforme dados acima, dois alunos estão no nível de condição de risco menor que 23cm de flexibilidade, um com 8 anos e o outro com 9 anos, o de 8 anos com 23 cm de flexibilidade e o de 9 anos com 20 cm. No nível de baixa aptidão que compreende flexibilidade entre 24 e 28 cm, não teve nenhum aluno. Na faixa recomendável com flexibilidade entre 29 a 38 cm, teve 2 alunos com 9 anos com as medidas de 29 cm e 33 cm. Condição atlética maior que 39 cm, não teve nenhum aluno.

Observa-se que, no nível de condição atlética e na baixa aptidão não têm-se nenhum aluno. Na faixa recomendável, têm-se 2 alunos com 9 anos. Na condição de risco, estão 2 alunos, um com 8 anos com 23 cm e outro com 9 anos com 20 cm de flexibilidade, sendo que a menor medida foi a do aluno com 9 anos com 20 cm. Observa-se que, o aluno de 8 anos possui o nível maior do que o de 9 anos. Isso representa que pessoas mais novas tem maior flexibilidade.

Nos dados acima têm-se metade dos alunos na faixa recomendável e metade nas condições de risco, então a flexibilidade ainda deve ser mais desenvolvida nas aulas de Educação Física, para que o bom resultado seja alcançando por todos os alunos.

Olhando de forma geral a análise dos dados confirma que os alunos do 4º ano precisam trabalhar mais exercícios de alongamento para, dessa forma melhorarem sua capacidade de flexibilidade. Em se tratando de crianças que frequentam a escola, essa capacidade deve ser desenvolvida nas aulas de educação física, sempre observando componentes como ludicidade e limitações individuais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer do desenvolvimento do estudo, percebeu-se que a questão da flexibilidade é um tema bastante complexo, sendo necessário muitas reflexões sobre a temática. Diante de poucas bibliografias relacionadas à importância da flexibilidade para o desenvolvimento das crianças, o estudo fica limitado, porém é possível contribuir para o conhecimento dos aspectos que envolvem e interferem no desenvolvimento da flexibilidade, e podendo-se futuramente ampliar novas discussões sobre o tema. Compreende-se que a falta de flexibilidade em crianças é um problema que envolve a sociedade num todo. Nesse sentido, a sociedade em geral e a educação requer um novo olhar; um olhar que resgate o ser humano, seus princípios, seus valores, necessários para o crescimento e desenvolvimento de suas principais valências físicas.

Diante do exposto, acredita-se que o trabalho de flexibilidade deve ter mais importância no ambiente escolar. Cabe aos professores, transmitir e ensinar métodos e atividades que auxiliam no desenvolvimento da flexibilidade. No entanto se a escola e neste caso, a Educação Física, deixa de cumprir o seu papel de educadora e não utiliza atividades que estimulem a flexibilidade, seus alunos estarão limitados e poderão estar também, carregados de desvios de posturas não desenvolvendo corretamente certas atividades proposta pelo professor.

O trabalho com atividades que estimulem a flexibilidade, é fundamental para desenvolver essa capacidade motora e minimizar condutas indesejadas, como incidência de dor e lesões acionadas por movimentos inadequados.

Entretanto constatou-se na pesquisa que há falta de flexibilidade por parte de alguns alunos nas aulas de Educação Física. Conforme verificado na turma do 4º ano há Baixa Aptidão o que caracteriza, níveis baixos de flexibilidade. Nesse sentido o professor durante as aulas pode propor algumas atividades que estimulem a flexibilidade, fazendo com que os alunos, comecem a desenvolver e perceber suas limitações, assim incentivando ao aluno atividades que desenvolvam a flexibilidade.

Diante dos dados e subseqüentes análises, acredita-se que há uma grande necessidade de aplicar atividades que auxiliem no desenvolvimento da flexibilidade da criança, pois os níveis das crianças avaliadas não são bons. O professor na escola é quem vai determinar o andamento das aulas e as possíveis atividades a ser realizadas por seus alunos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Tathiane Tavares; JABUR, Marcelo Nogueira. **Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos.** Ribeirão Preto – São Paulo – Brasil.2007 Disponível em <www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/mot/v3n1a08.pdf> Acesso em 23/04/2010.

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento esportivo.** 2. Ed. São Paulo: Edgard Blucher, 1997. 214p.

BADARO, Ana F.V; SILVA, Aline H. da; BECHE, Daniele. **Flexibilidade versus alongamentos: Esclarecendo as Diferenças.** Disponível em <<http://pt.scribd.com/doc/53268322/>> Acesso em 11 fevereiro. 2011.

CORTES, Alice e JUNIOR et al. **A influência do treinamento de flexibilidade.** Disponível em <http://pt.scribd.com/doc/36007281/> Acesso em 27 de Março 2011.

CASTRO, Luiz Eduardo de; SIMÃO, Roberto. **Flexibilidade e seu Treinamento.** Disponível em <http://www.sanny.com.br/downloads//mat_cientificos/flexibilidade.pdf> Acesso em: 09 fevereiro.2011.

DANTAS, Estélio, H, M. **Flexibilidade: Alongamento e flexionamento.** 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

FLIX, Javier Torrebadella. **1.004 exercícios de flexibilidade.** 5. ed. São Paulo: 2003.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Flexibilidade e Esporte uma Revisão da Literatura.** 20 ed. Rio de Janeiro. Brasil: 2000. Disponível em <<http://www.portalsaudebrasil.com/artigos/artigo0131.pdf>> Acesso em: 09 fevereiro 2011.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 3 ed. São Paulo: Atlas, 2008.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física saúde qualidade de vida.** 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NESPEREIRA, Afonso Blanco. **1.000 Exercícios de Preparação Física.** 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

POLLOK, Michael L. WILMORE Jack H. **Exercícios na saúde e na doença.** 2.ed. Rio de Janeiro: Medsi.1993.

PPP. **Projeto Político Pedagógico.** Águas Frias – SC. 2006.

RAMOS, Marcy Garcia; FASARELLA, Gláucia Regina. **Flexibilidade em Escolares: Aptidão Física Direcionada a Qualidade de Vida.** 2011. Disponível em <http://www.unicamp.br/departamentos/deafa/qvaf/livros/foruns_interdisciplinares_saude/afqv_cap16.pdf> Acesso em: 22 agosto. 2010.