

## AVALIANDO A FLEXIBILIDADE: UM ESTUDO SOBRE A FLEXIBILIDADE DE PARTICIPANTES DE UM PROJETO SOCIAL EM NOVO HAMBURGO – RS.

MARMITT, Gustavo, HAUBERT, Denise Martins e STEFFEN, Wellington<sup>1</sup>  
KERBER, Luis Eurico<sup>2</sup>

A aptidão física relacionada à saúde (APFS) tem sido utilizada como indicador sistemático de pesquisas na área da Ed. Física dado a relevância de seus resultados no acompanhamento do desenvolvimento das crianças e adolescentes, bem como, efeitos a longo prazo relacionados a adesão a estilo de vida saudável ou a agravos à saúde. Destacou-se como objeto deste estudo a variável e Flexibilidade. O objetivo foi analisar o perfil inicial de APFS crianças e adolescentes que passaram a ser atendidos no projeto Esporte e Cidadania em 2016 na variável Flexibilidade. Metodologicamente foi adotado o paradigma quantitativo descritivo, com delineamento de um levantamento. Utilizou-se como instrumentos de coleta de dados o teste de flexibilidade com uso de banco de Well's (HEYWARD, 2004). A classificação da Flexibilidade foi realizada adotando os critérios propostos pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP) (Gaya, 2009) e por Wells e Dillon (1952). A amostra foi constituída por conveniência sendo incluídos 33 indivíduos entre 5 e 18 anos do sexo masculino participantes do projeto presentes na data da coleta e voluntários. Quanto à Flexibilidade, 69,7% foram classificados como atingindo o Nível de flexibilidade desejado para APFS e 30,3% encontraram-se na situação de risco a agravos a saúde. Considerando-se os critérios propostos pelo estudo clássico de Wells e Dillon (1952), 33,3%(11) foram categorizados como Fracos, 42,4%(14) Regulares, 21,2%(7) Bom e 3%(1) Muito Bom. Assim, conclui-se que há necessidade de intervenção para melhorar os índices encontrados nos resultados do Projeto Esporte e Cidadania, pois um terço da amostra está exposta a maior risco de desenvolvimento de agravos a saúde na dimensão ósteo-muscular (LEMOS, 2007).

**Palavras-chave:** Aptidão física; Crianças; Adolescentes; IMC; Flexibilidade

### Referências

COLE, T. J.; LOBSTEIN, T. Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. **Pediatric obesity**, v. 7, n. 4, p. 284-294, 2012  
GAYA, A.; SILVA, G. **Projeto Esporte Brasil: manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação**. Porto Alegre: PROESP-RS, 2009.

<sup>1</sup> Bolsistas de projeto de extensão Universidade Feevale.

<sup>2</sup> Professor Universidade Feevale.

# VIII SALÃO DE EXTENSÃO



HEYWARD, V.H. **Avaliação física e prescrição de exercícios**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

LEMOS, A. T. **Associação entre a ocorrência de dor e de alteração postural da coluna lombar e os níveis de aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de 10 a 16 anos de idade**. Porto Alegre. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2007.

MOREIRA, R. B., BERGAMANN, G. G., LEMOS, A. T., TORRES, L., DELLA NINA, G. L., MACHADO, D. T., GAYA, A. Teste de sentar e alcançar sem banco como alternativa para a medida de flexibilidade de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.14, n 3, p.190-196, 2012.

WELLS, K. F.; DILLON, E. K. The sit and reach - a test of back and leg flexibility. Research Quarterly. **American Association for Health, Physical Education and Recreation**, v. 23, n. 1, p. 115-118, 1952.