

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CAMPUS SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

KESSYO GOMES DOS SANTOS

**NÍVEIS DE AGILIDADE E FLEXIBILIDADE EM ESCOLARES DO ENSINO
FUNDAMENTAL PARTICIPANTES DAS AULAS PRÁTICAS DE EDUCACAO
FISICA**

**JUAZEIRO DO NORTE
2018**

KESSYO GOMES DOS SANTOS

**NÍVEIS DE AGILIDADE E FLEXIBILIDADE EM ESCOLARES DO ENSINO
FUNDAMENTAL PARTICIPANTES DAS AULAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na modalidade artigo ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Jenifer Kelly Pinheiro.

JUAZEIRO DO NORTE
2018

KESSYO GOMES DOS SANTOS

**NÍVEIS DE AGILIDADE E FLEXIBILIDADE EM ESCOLARES DO ENSINO
FUNDAMENTAL PARTICIPANTES DAS AULAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na modalidade artigoao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Profª Esp. Jenifer Kelly Pinheiro.
Orientador (a)

Profª Me. Lara Belmudes Bottcher
Examinador (a)

Profª Esp. Francisca Alana de Lima Santos
Examinador (a)

JUAZEIRO DO NORTE
2018

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente a Deus por ter me dado o dom da vida, força e coragem quando precisei para conquistar a vitória, que me fez erguer a cabeça para enfrentar o mercado de trabalho; e aos meus pais (Elonides e Antônio) por terem me ajudado na realização desse sonho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me dado à oportunidade de realizar este sonho porque sei que sem ele eu não seria nada, pois ele me deu uma grande dádiva que é a vida, sem o senhor não sou e nem serei nada.

Agradeço a minha orientadora Jeniffer Kelly Pinheiro por ter me apoiado e ter me suportado nos momentos difíceis que passamos no percurso, por ter me ajudado a adquirir conhecimentos e aumentar meu grau de informações acerca do tema para a finalização deste Artigo Científico; e agradeço a direção da escola onde realizei minha coleta de dados, aos professores da mesma e aos alunos que participaram.

NÍVEIS DE AGILIDADE E FLEXIBILIDADE EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL PARTICIPANTES DAS AULAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

¹Jenifer Kelly PINHEIRO;

²Kessyo Gomes dos SANTOS;

¹ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Agilidade é a habilidade de alterar a direção do corpo, rápida e precisamente; é a capacidade de mudar a posição do corpo, no menor tempo possível, dependendo das valências força, velocidade, equilíbrio e coordenação. A flexibilidade corporal é uma das características físicas que proporciona o aumento da qualidade dos movimentos e de significativa importância para a realização de tarefas do dia a dia. O presente estudo tem como objetivo avaliar os níveis de agilidade e flexibilidade em escolares do ensino fundamental participantes das aulas práticas de educação física, sendo este realizado em uma escola pública de Ensino Fundamental na Cidade de Porteiras. Para a pesquisa de campo, foi escolhida a metodologia quantitativa, descritiva e utilizada uma amostragem de 50 crianças e adolescentes de ambos os gêneros, na faixa-etária de 13 e 14 anos. Os alunos foram avaliados por meio do teste do quadrado e pelo teste de sentar e alcançar. O resultado foi feito por meio de um programa Excel 2010 que mostrou a média dos dados, realizados em meninos e meninas no teste do quadrado e no teste de sentar e alcançar de maneira que possamos saber a média, o máximo e o mínimo por distribuição de frequência entre a faixa etária dos participantes de ambos os testes. De acordo com a classificação foi possível observar que esses escolares possuem uma deficiência no quesito Flexibilidade e agilidade.

Palavras-chave: Agilidade; Flexibilidade; Escolares e Adolescentes.

ABSTRACT

Agility is the ability to change the direction of the body, quickly and precisely; is the ability to change the position of the body in the shortest possible time, depending on strength, speed, balance and coordination. The corporal flexibility is one of the physical characteristics that provides the increase of the quality of the movements and of significant importance for the accomplishment of tasks of the day to day. The present study aims to evaluate the levels of agility and flexibility in elementary school students participating in the practical classes of physical education, being carried out in a public elementary school in the city of Porteiras. For the field research, the quantitative methodology was chosen, descriptive and used a sample of 50 children

and adolescents of both genders, in the age range of 13 and 14 years. Students were assessed using the square test and the sit and reach test. The result was done through an Excel 2010 program that showed the mean of the data, performed in boys and girls in the square test and the sit and reach test so that we can know the mean, the maximum and the minimum by distribution of between the age group of the participants of both tests. According to the classification it was possible to observe that these students have a deficiency in the item Flexibility and agility.

Key-Words: Agility; Flexibility; School and Teenagers.

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física na adolescência está relacionada com benefícios tanto a curto quanto a longo prazo para a saúde (HALLAL, 2006). Além dos efeitos diretos sobre a saúde, a atividade física na adolescência está relacionada com maior probabilidade de prática de atividade física na idade adulta gerando um efeito indireto sobre a saúde futura (AZEVEDO, 2007). Ainda mais preocupantes são as evidências, embora exclusivas de países desenvolvidos, de que a prática de atividade física na adolescência está diminuindo com o passar do tempo, assim como a participação em aulas de educação física e a aptidão física (KNUTH, 2009).

A agilidade é habilidade de alterar a direção do corpo, rápida e precisamente. Com a agilidade, podem-se fazer alterações, rápidas e precisas, na posição do corpo, durante o movimento (GALLAHUE, 2003). A agilidade no âmbito esportivo é a resposta do indivíduo em conseguir executar movimentos rápidos e coordenados dentro de especificidade técnica (BARBANTI, 2003).

Segundo Dantas (2005), a flexibilidade é uma valência física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações dentro dos limites morfológicos sem o risco de provocar lesões. Segundo Barbanti (2003), a flexibilidade ajuda as pessoas a executarem movimentos do cotidiano que necessitam de uma amplitude de movimentos com uma maior facilidade, ou simplesmente atividades naturais exercidas no dia a dia, como varrer a casa ou buscar um objeto na parte mais alta de um guarda-roupa.

A importância desse estudo foi avaliar as crianças e adolescentes para um desenvolvimento de suas valências físicas adequadas a cada faixa etária, desenvolvendo principalmente a agilidade e a flexibilidade para que futuramente não

tenham prejuízos em relação as suas valências e que novas pesquisas são necessárias para ter um melhor acompanhamento de como anda as aulas de Educação Física; comprovar a necessidade de intervenção onde houver um déficit.

A motivação da pesquisa foi recorrente á falta de novas pesquisas relacionadas ao tema. Academicamente são necessários novos estudos e testes para investigação das valências físicas dos escolares para futuramente haver uma intervenção dos seus professores para promoção da saúde de seus alunos e de toda a sociedade.

O objetivo do estudo foi avaliar os níveis de agilidade e flexibilidade em escolares do ensino fundamental participantes das aulas práticas de educação física. Devido a isso, o presente estudo justifica-se para mostrar o quanto os exercícios de flexibilidade e agilidade são importantes para a vida dos adolescentes e pode ser umas das ferramentas de trabalho dos professores da educação pública de Porteiras a fim de promover qualidade de vida para seus participantes.

MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se como descritiva, de campo, com corte transversal, com abordagem quantitativa. Participaram do estudo 50 crianças do 8^o e 9^o ano, de 13 a 14 anos de idade, (28 meninos e 22 meninas) regularmente matriculadas na rede pública municipal de ensino de Porteiras - CE

Para o teste de agilidade foi necessário o teste do quadrado que se baseia em o aluno partir da posição em pé, com um dos pés avançado a frente imediatamente atrás da linha de partida. Ao sinal do avaliador, deverá deslocar-se até o próximo cone em direção a diagonal, na sequência, este corre na direção ao cone a sua esquerda e depois se desloca para o cone em diagonal (atravessa o quadrado em diagonal). Finalmente, corre em direção ao ultimo cone que corresponde ao ponto de partida. O aluno deverá tocar com uma das mãos cada um dos cones que demarcam o percurso. Foram realizadas duas tentativas, sendo registrado o melhor tempo da execução. A medida será registrada em segundos e centésimos de segundo (PROESP-BR, 2015). A tabela abaixo mostra a classificação da agilidade de ambos os sexos.

Tabela 1: Valores de referência para avaliação da agilidade para o sexo masculino e feminino.

Teste de agilidade (quadrado)						
Normas de referência para a avaliação da agilidade dos rapazes.						
Sexo	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
MASCULINO	7	<= 6,09	6,08 - 7,00	7,01 - 7,43	7,44 - 7,76	> 7,76
	8	<= 5,97	5,98 - 6,78	6,79 - 7,20	7,21 - 7,59	> 7,59
	9	<= 5,81	5,82 - 6,50	6,51 - 6,89	6,90 - 7,19	> 7,19
	10	<= 5,58	5,59 - 6,25	6,26 - 6,66	6,67 - 7,00	> 7,00
	11	<= 5,39	5,40 - 6,10	6,11 - 6,50	6,51 - 6,87	> 6,87
	12	<= 5,17	5,18 - 6,00	6,01 - 6,34	6,35 - 6,70	> 6,70
	13	<= 5,00	5,01 - 5,86	5,87 - 6,16	6,17 - 6,53	> 6,54
	14	<= 5,00	5,01 - 5,69	5,70 - 6,00	6,01 - 6,37	> 6,37
	15	<= 4,91	4,92 - 5,59	5,60 - 5,99	6,00 - 6,26	> 6,26
	16	<= 4,90	4,91 - 5,42	5,43 - 5,75	5,76 - 6,10	> 6,10
	17	<= 4,90	4,91 - 5,43	5,44 - 5,75	5,76 - 6,03	> 6,03
Normas de referência para a avaliação da agilidade das moças.						
Sexo	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
FEMININO	7	<= 6,56	6,57 - 7,56	7,57 - 8,00	8,01 - 8,41	> 8,41
	8	<= 6,40	6,41 - 7,22	7,23 - 7,59	7,60 - 7,98	> 7,98
	9	<= 6,03	6,04 - 6,89	6,90 - 7,25	7,26 - 7,63	> 7,63
	10	<= 5,88	5,89 - 6,60	6,61 - 7,00	7,01 - 7,35	> 7,35
	11	<= 5,72	5,73 - 6,49	6,50 - 6,90	6,91 - 7,24	> 7,24
	12	<= 5,63	5,64 - 6,36	6,37 - 6,80	6,81 - 7,17	> 7,17
	13	<= 5,57	5,58 - 6,28	6,29 - 6,70	6,71 - 7,10	> 7,10
	14	<= 5,49	5,50 - 6,22	6,23 - 6,68	6,69 - 7,03	> 7,03
	15	<= 5,33	5,34 - 6,19	6,20 - 6,66	6,67 - 7,00	> 7,00
	16	<= 5,41	5,42 - 6,15	6,16 - 6,55	6,56 - 6,94	> 6,94
	17	<= 5,54	5,55 - 6,22	6,23 - 6,58	6,59 - 7,00	> 7,00

Para o teste de flexibilidade foi utilizado o Teste de Sentar e Alcançar: Para este teste foi utilizado o Banco de Wells, proposto por Wells e Dillon (1952) apud Cardoso, et al, (2007). Uma caixa de 30.5cm de largura por 30,5 cm de comprimento, em cima dessa caixa está fixada uma fita métrica onde os primeiros 23 centímetros estão fora da caixa. As tabelas mostram as classificações do teste de flexibilidade.

Tabela 2: Valores de referência para classificação da flexibilidade para o sexo masculino.

Sentar e Alcançar - Masculino - com banco (em Centímetros)						
Idade	13 - 14	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
Excelente	> 42	> 40	> 38	> 35	> 35	> 33
Acima da média	31 - 41	34 - 39	33 - 37	29 - 34	28 - 34	25 - 32
Média	27 - 30	30 - 33	28 - 32	24 - 28	24 - 27	20 - 24
Abaixo da média	23- 26	25 - 29	23 - 27	18 - 23	16 - 23	15 - 19
Ruim	< 22	< 24	< 22	< 17	< 15	< 14

Tabela 3: Valores de referência para classificação da flexibilidade para o sexo feminino.

Sentar e Alcançar - Feminino - com banco (em Centímetros)						
Idade	13 - 14	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
Excelente	> 43	> 41	> 41	> 38	> 39	> 35
Acima da média	34 - 42	37 - 40	36 - 40	34 - 37	33 - 38	31 - 34
Média	30 - 33	33 - 36	32 - 35	30 - 33	30 - 32	27 - 30
Abaixo da média	24 - 29	28 - 32	27 - 31	25 - 29	25 - 29	23 - 26
Ruim	< 23	< 27	< 26	< 24	< 24	< 22

O avaliado fica sentado no chão com o tronco ereto e os membros inferiores posicionados paralelamente ao solo. Os pés ficam encostados na caixa. Em seguida o avaliado posiciona seus membros superiores para frente deixando-os paralelos aos membros inferiores. Na sequência o tronco é projetado para frente e ao máximo, permanecendo nessa posição por 3 segundos.

Observou-se através da fita métrica então, a medida em centímetros onde a extremidade distal do dedo médio do avaliado se encontra. Este valor foi anotado e todo este procedimento foi repetido mais duas vezes. Para a medida da flexibilidade foi utilizada a maior das três medidas, (BARBANTI et al., 2003; RASSILAN et al., 2003). Esse teste analisa a flexibilidade da coluna e dos músculos posteriores da coxa (músculos semitendinoso, semimembranoso e bíceps femoral).

Os testes foram realizados individualmente, pelo pesquisador com o auxílio de profissional, precisamente um educador físico. A pesquisa foi feita quando foi na cidade de Porteiras, localizada na região Cariri do Ceará. O tipo de procedimento apresenta um risco mínimo, como constrangimentos durante o teste e escorregão, mas que foi reduzido mediante a explicação detalhada do procedimento e disponibilizado tempo necessário para que os alunos se reestabeleçam.

A análise dos resultados foi feita por meio de um programa de computador Excel 2010, através da média dos dados, entre meninos e meninas no teste do quadrado e de flexibilidade, maneira que possamos saber a média, a classificação e a porcentagem por distribuição da classificação geral e por sexo dos participantes do teste de agilidade e o teste de sentar e alcançar.

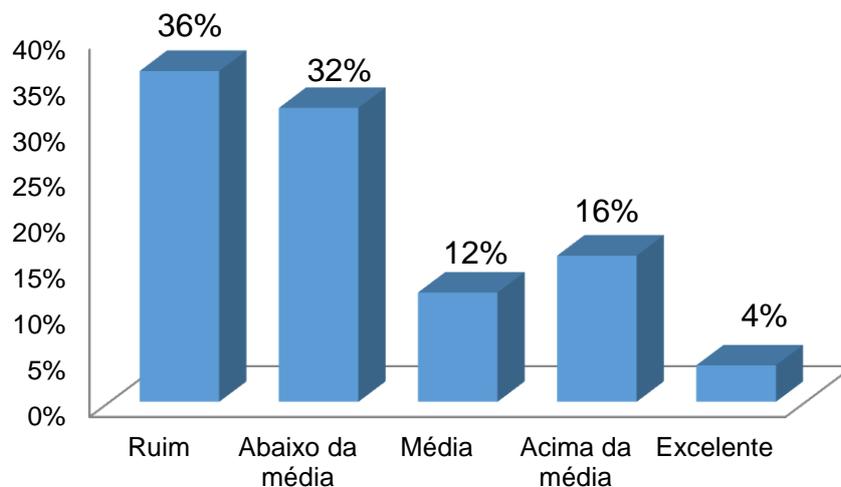
Foram utilizados os TCLEs assinados pelos pais ou responsáveis legais pela criança, autorizando a mesma a participar da pesquisa; Termo de Assentimento que

o aluno assinou no ato da realização dos testes e a Carta de Anuência onde à escola autorizou a realização da pesquisa. A pesquisa já foi submetida ao comitê de ética, por se tratar de pesquisa com seres humanos, é necessária a aprovação, onde está em análise.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O gráfico a seguir mostra a distribuição da classificação da flexibilidade em escolares de uma escola pública na Cidade de Porteiras, sendo todos matriculados regularmente na mesma pelo turno da manhã com idades entre 13 e 14 anos de ambos os sexos.

Gráfico 01 – Classificação geral da flexibilidade

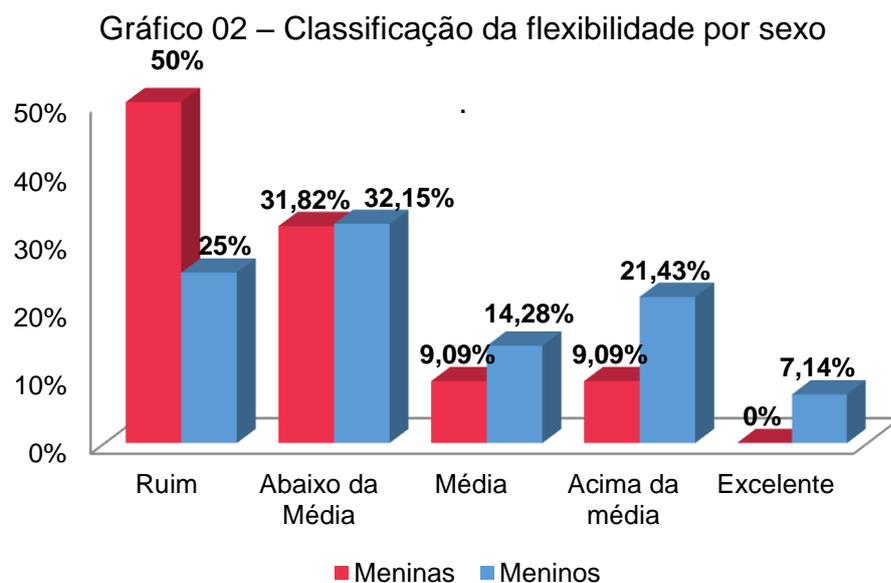


O gráfico mostra que 36% dos alunos apresentam classificação ruim em relação ao teste de sentar e alcançar que mensura a flexibilidade; que 32% dos alunos estão abaixo da média, 12% encontra-se na média, 16% estão acima da média e que apenas 4% dos adolescentes estão excelentes.

O gráfico a seguir mostra a distribuição da classificação da flexibilidade por sexo em escolares de uma escola pública na Cidade de Porteiras, sendo todos matriculados regularmente na mesma pelo turno da manhã com idades entre 13 e 14 anos de ambos os sexos.

No gráfico 01 nota-se que mais de 60% desta amostra, não possui nem ao menos resultados medianos, ou seja, algumas medidas devem ser tomadas pelos profissionais da Educação Física a fim de melhorar o desempenho desta valência, as quais podem ser providenciadas pelo professor que atua durante as aulas de educação física escolar.

De acordo com a classificação foi possível observar que esses escolares possuem uma deficiência no quesito Flexibilidade. Para isso é necessário que se trabalhe com esses alunos, atividades que explorem e desenvolvam mais essa valência física. Ainda avaliando o gráfico pode se notar que no gênero feminino há uma grande carência quando se trata de Flexibilidade, pois as meninas avaliadas mostraram muita dificuldade em realizar o teste, o que comprova que as escolas precisam trabalhar a valência física de ambos os sexos.



O gráfico mostra a classificação da flexibilidade por sexo, visto que 50% das meninas apresentam classificação ruim em relação ao teste de sentar e alcançar que mensura a flexibilidade; já os meninos são 25% classificados como ruim; 31,82% das meninas estão abaixo da média enquanto os meninos correspondem a 32,15% abaixo da média; 9,09% de meninas na média e 14,28% meninos na média; 9,09% das meninas se encontram acima da média e 21,43% dos meninos estão

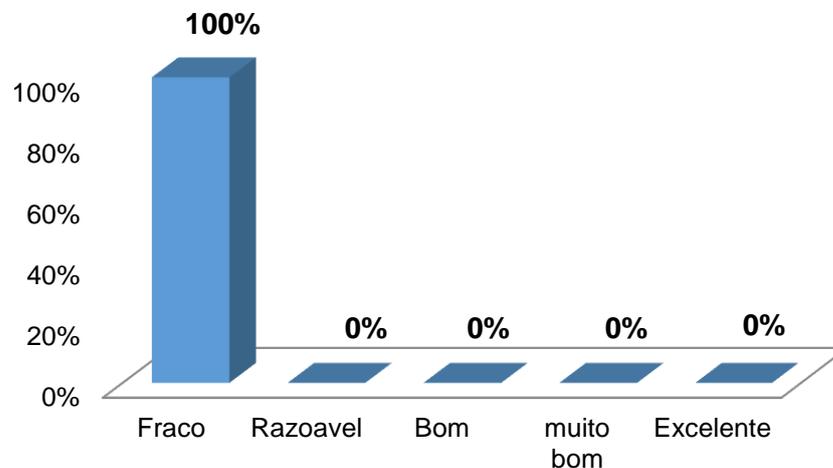
acima da média; 0% de meninas classificadas como excelente e 7,14% de meninos na classificação excelente.

Estudos realizados na Universidade Estadual de Londrina demonstraram que em amostras representativas de crianças brasileiras, entre 42% e 49% dos meninos, e de 24% a 55% das meninas, não atendem os critérios de saúde estabelecidos para o teste de “sentar-e-alcançar” (DÓREA et al., 2008; RONQUE et al., 2007).

Em um estudo realizado por Minatto; Ribeiro; Achour Júnior e Santos (2010) com crianças e adolescentes de ambos os sexos na Cidade de Cascavel (PR) com algumas variáveis entre elas a composição corporal, no final os pesquisadores concluíram que algumas exercem influência sobre a flexibilidade e outras não.

A seguir o gráfico 03 apresenta o resultado do teste do quadrado utilizado para avaliar e em seguida classificar a agilidade de acordo com o tempo que os adolescentes demoraram em concluir o percurso. Verificou-se que a classificação geral da agilidade é de 100% fraco.

Gráfico 03 – Classificação geral da agilidade.

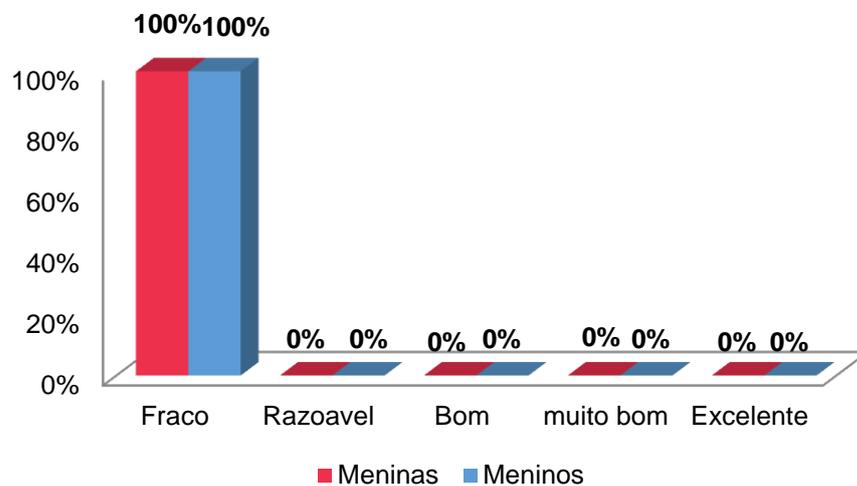


O gráfico 04 apresenta a classificação da agilidade por sexo, sendo que a mesma é de 100% fraco, ou seja, todos os alunos estão abaixo do esperado para sua idade, onde o índice de maior representatividade das valências físicas é na adolescência.

A agilidade, juntamente com a velocidade, amadurece precocemente, nesse particular, a idade mais indicada para se desenvolver essa capacidade é a partir dos 12 anos de idade (MATSUDO, 2009).

Em um estudo de Dumith e colaboradores (2010), onde aplicaram uma bateria de testes em crianças de 07 a 15 anos, e verificaram que para todas as idades os meninos foram mais ágeis do que as meninas. Em todas as crianças avaliadas no presente estudo, demonstrou-se que o desempenho da agilidade se encontra em um nível não esperado, pois os resultados mostram que todos os adolescentes estão classificados como fracos de acordo com a (PROESP-BR, 2015).

Gráfico 04 – Classificação da Agilidade por sexo.



Estudo utilizando o mesmo instrumento PROESP-BR, cujo objetivo foi identificar os níveis de aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor em escolares de 7 a 11 anos de idade de uma unidade de ensino em Brasília, tendo como amostra 69 escolares de ambos os sexos (35 meninos e 34 meninas). Os resultados mostraram uma tendência à melhoria em todas as variáveis conforme o aumento da idade para ambos os sexos. Com relação à agilidade, os meninos apresentaram melhores resultados que as meninas, agilidade ($p=0,01$) para as idades de 08 e 10 anos, sendo que a classificação de ruim foi com 48,6% para os meninos e 52,9% para as meninas e em razoável para 20% dos meninos e 23,5% das meninas, mostrando que os alunos avaliados obtiveram resultados insatisfatórios para a agilidade (PEREIRA, et al., 2011).

De acordo com a classificação do gráfico 03 e gráfico 04 foi possível observar que esses escolares possuem uma deficiência no quesito agilidade. Para isso é

necessário que se trabalhe com esses alunos atividades que explorem e desenvolvam mais essa valência física. Ainda avaliando o gráfico pode se notar que no gênero feminino há uma grande carência quando se trata de agilidade, pois as meninas avaliadas em questão mostraram muita dificuldade em realizar o teste o que só comprova que as escolas precisam trabalhar a valência física de ambos os sexos.

Segundo Engeland et al (2003), o sobrepeso/obesidade (excesso de peso) tem sido frequentemente apontado como um dos maiores problemas de saúde pública em decorrência do aumento na sua prevalência, dos problemas de saúde associados e da possibilidade de transferência do excesso de peso da adolescência a idade adulta o que pode influenciar de maneira direta as valências físicas dos adolescentes.

Segundo Nahas (2010), o estilo de vida e o nível habitual de atividade física de adolescentes têm sido positivamente correlacionados na literatura como indicadores que afetam a realização de algumas atividades do dia-a-dia, como correr, pegar objetos em locais que precisam de uma excelente flexibilidade e em atividades que requer agilidade.

.Alguns fatores estão diretamente relacionados a baixos níveis de agilidade e flexibilidade, como: o estilo de vida sedentário e o excesso de peso; estes por sua vez estão associados ao aumento da população obesa no Brasil. Para uma melhor resposta no desempenho das crianças é necessário que se trabalhe com esses alunos, atividades que explorem e desenvolvam mais essa valência física.

Em um estudo feito por Carneiro et al.(2013), mostrou que a redução de aulas práticas de Educação Física, durante o tempo de estudo, diminuíram a média de resultados em quase todos os testes. Diante disso, é importante ressaltar uma atenção especial ao modo como a Educação Física é oferecida na escola, levando em consideração que a prática de atividades físicas extraescolares, por parte de crianças, está decaindo, aumentando o sedentarismo infantil, o que pode ocasionar em problemas de saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados apresentados mostraram que os alunos precisam melhorar seus níveis de flexibilidade, porque elas são valências físicas que tem seus picos mais altos na adolescência, e estes estão apresentando níveis considerados muito baixos.

Por isso propõe-se a realização de mais estudos para identificar, com maior precisão, para analisar o IMC sobre o risco cardíaco em pessoas com baixos níveis de atividade física e agilidade, diagnosticando fatores que possam vir a desenvolver distúrbios cardiovasculares, sendo assim é importante à divulgação e orientação das pessoas envolvidas acerca do assunto em estudo.

Espera-se que este trabalho possa ajudar em futuros projetos, estimulando a realização de um estudo que abranja um maior número de indivíduos analisados, incluindo outros estados brasileiros e de classes sociais distintas, a fim de saber a real condição desta valência física por idade no Brasil. Para a sociedade em geral é importante que haja mais divulgações acerca do tema para que possam avaliar seus próprios limites, tentar melhorar diariamente e buscar novas alternativas de intervenção enquanto são possíveis de adquiri-las.

Também é providencial que desenvolvam um treinamento voltado para melhoria das capacidades pouco desenvolvidas – mostradas pelos testes – para que o aluno tenha oportunidade de avançar no aprimoramento das mesmas; e ainda é de grande importância que possibilite a vivência de variados esportes, para que os alunos desenvolvam suas capacidades motoras de maneira abrangente e adequada.

Ressalta-se que os resultados obtidos através deste estudo, são apenas indicadores e não se configura em algo concreto, sendo necessário, portanto, maiores e melhores investigações. Todavia, o estudo nos permitiu concluir que as atividades físicas devem ser feitas com regularidade; que as crianças que se movimentam, necessitam de espaço onde esse movimento ocupe lugar de destaque para que seus conhecimentos prévios sejam aprimorados.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO MR, Araujo CL, Cozzensa da Silva M, Hallal PC. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Rev Saúde Pública** 2007; 41(1):69-75.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. 2º ed. São Paulo: Manole, 2003.

DANTAS. E. H. M. **Flexibilidade. Alongamento e flexionamento**. 4. Ed. Rio de Janeiro: 2005. 327p. Eduerj.

CARDOSO, J. R. et al. Confiabilidade intra e inter observador da análise cinemática angular do quadril durante o teste sentar e alcançar para mensurar o comprimento dosisquiotibiais em estudantes Universitários. **Revista Brasileira de Fisioterapia** v. 11, p. 133-138, 2007.

CARNEIRO, M. V.O; JUNIOR, M. P. A.M; MORAES. J.F.V. N; LAITANO, O; et al. Efeito de dois meses de aula de educação física sobre o aspecto motor e pressão arterial de escolares de Juazeiro-BA.2013. V.21, n.35-41. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 2013.

DÓREA, V. et al. Aptidão Física Relacionada à Saúde em Escolares de Jequié, BA, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 14, n. 6, p. 494-499, 2008.

DUMITH, S.C.; RAMIRES, V.V.; SOUZA, M.J.A.; MORAES, D.S.; PETRY, F.G.; OLIVEIRA, E.S.; RAMIRES, S.V.; MARQUES, A.C. Aptidão física relacionada ao desempenho motor em escolares de sete a 15 anos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. Vol. 24. 2010. p. 5-14.

ENGELAND A. et al. Bodymass index in adolescence in relation to total mortality: 32-year follow-up of 227,000 Norwegian boys and girls. **American Journal of Epidemiology**, v.157, p.517-523, 2003.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor – Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. São Paulo: Phorte, 2003.

GALLAHUE, DAVID L. **compreendendo o desenvolvimento de adolescentes e adultos**. Porto alegre Phorte editora, 2005 Francisco neto (LADEHU 2014) teste do quadrado.

GUERRA, T. C., RASSILAN, E. A. Evolução da flexibilidade em crianças de 7 a 14 anos de idade de uma escola particular do município de Timóteo-MG. **Revista Digital de Educação Física- Ipatinga: Unileste-MG**, V.1 – 2006

HALLAL PC, Victora CG, Azevedo MR, Wells JC. Adolescent physical activity and health: a systematic review. **Sports Med**2006; 36(12):1019-1030.

KNUTH AG, Hallal PC. Temporal trends in physical activity: a systematic review. **Journal of Physical Activity & Health** 2009; 6(5):548-559.

MATSUDO, V.K.R. **Critérios biológicos para diagnóstico, prescrição e prognóstico de aptidão física em escolares de 7 a 18 anos de idade** (2009).

MINATTO, G.; RIBEIRO, R.R.; ACHOUR JÚNIOR. A.; SANTOS, K.D. Idade, maturação sexual, variáveis antropométricas e composição corporal: influência na flexibilidade. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Vol.12 nº 3, 2010.

NAHAS. M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2010.

PEREIRA, Cleiton Holanda; FERREIRA, Debora da Silva; COPETTI, Giano Luis; GUIMARÃES, Leandro Corrêa; LIGGERI, Natalia; CASTRO, Oséias Guimarães; LOBATO, Silvia; DAVID, Ana Cristina de. Aptidão física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília-DF. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, 2011.

PROESP, PROJETO ESPORTE BRASIL. **Manual de Aplicação de Medidas e Testes, Normas e Critérios de Avaliação**, 2015.

RONQUE. E.R.V.; Cyrino, E.S.; Dórea, V.; Serassuelo Junior, H.; Galdi, E.H.G.; Arruda, M. Diagnóstico da aptidão física em escolares de alto nível socioeconômico: avaliação referenciada por critérios de saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 13. Num. 2. 2007. p. 71-76.

WELLS, K. F.; DILLON, E. K. The sit and reach: a test of back and leg flexibility. **Res Q Exerc Sport**. Vol. 23. Núm. 1. p.115-118. 1952.

ANEXOS

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sr.(a).

Jenifer Kelly Pinheiro, CPF 03778253360 e o centro universitário doutor Leão Sampaio está realizando a pesquisa intitulada “Níveis de agilidade e flexibilidade em escolares do ensino fundamental participantes das aulas práticas de educação física.”, que tem como objetivos Avaliar os níveis de agilidade e flexibilidade em escolares do ensino fundamental participantes das aulas práticas de educação física.

Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: contato com a escola para apresentar o trabalho, pedido de autorização da escola, entrega do termo de consentimento aos participantes para assinatura, aplicando o instrumento de coleta de dados através de testes em aqueles que assinaram o termo.

Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em realizar dois testes: o teste do quadrado e o teste de sentar e alcançar. O teste do quadrado se baseia em o aluno partir da posição em pé, com um dos pés avançado a frente imediatamente atrás da linha de partida. Ao sinal do avaliador, deverá deslocar-se até o próximo cone em direção a diagonal, na sequência este corre na direção ao cone a sua esquerda e depois se desloca para o cone em diagonal (atravessa o quadrado em diagonal). Finalmente, corre em direção ao último cone que corresponde ao ponto de partida. O aluno deverá tocar com uma das mãos cada um dos cones que demarcam o percurso. Serão realizadas duas tentativas, sendo registrado o melhor tempo da execução, a medida será registrada em segundos e centésimos de segundo (LADEHU 2014).

Teste de Sentar e Alcançar: Para este teste foi utilizado o Banco de Wells, proposto por Wells e Dillon 1952 apud Cardoso. et al. 2007. Uma caixa de 30,5cm de largura por 30,5 cm de comprimento. Em cima dessa caixa está fixada uma fita métrica onde os primeiros 23 centímetros estão fora da caixa.

O avaliado fica sentado no chão com o tronco ereto e os membros inferiores posicionados paralelamente ao solo. Os pés ficam encostados na caixa. Em seguida

Campus CRAJUBAR

Av. Padre Cícero - 2830
Cajuína São Geraldo - Juazeiro do Norte - CE
CEP 63022-115
Fone/Fax: (0xx88) 2101.1000 e 2101.1001

Campus Saúde

Av. Leão Sampaio Km3
Lagoa Seca - Juazeiro do Norte - CE
CEP 63040-005
Fone/Fax: (0xx88) 2101.1050

Campus Lagoa Seca

Av. Leão Sampaio Km3
Av. Maria Leticia Pereira S/N
Lagoa Seca - Juazeiro do Norte - CE
CEP 63040-405
Fone/Fax: (0xx88) 2101.1046

Clínica Escola

Rua Ricardo Luiz de Andrade, 311
Planalto - Juazeiro do Norte - CE
CEP 63047-310
Fone/Fax: (0xx88) 2101.1065

o avaliado posiciona seus membros superiores para frente deixando-os paralelos aos membros inferiores. Na sequência o tronco é projetado para frente e ao máximo, permanecendo nessa posição por 3 segundos. Foi observada na fita métrica então, a medida em centímetros onde a extremidade distal do dedo média do avaliado se encontra. Este valor foi anotado e todo este procedimento foi repetido mais duas vezes.

Os procedimentos utilizados serão aplicações de testes: o teste o quadrado e o teste de sentar e alcançar que poderão trazer algum desconforto, como por exemplo, algum incômodo na hora de realiza-lo e constrangimento. O tipo de procedimento apresenta um risco mínimo, mas que será reduzido mediante a explicação detalhada do procedimento e disponibilizar tempo necessário para que os alunos se reestabeçam. Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo tragam algum desconforto, ou seja, detectadas alterações que necessitem de assistência imediata ou tardia, eu Jenifer Kelly Pinheiro ou Késsyo Gomes dos Santos seremos os responsáveis pelo encaminhamento ao Centro Universitário doutor Leão Sampaio.

Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de promover conhecimentos sobre os níveis de agilidade e flexibilidade em adolescentes entre 13 a 14 anos de idade participantes das aulas práticas de Educação Física. Toda informação que o (a) Sr.(a) nos fornecer será utilizada somente para esta pesquisa. Os testes serão confidenciais e seu nome não aparecerá em fitas gravadas, fichas de avaliação, etc. inclusive quando os resultados forem apresentados.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado os testes. Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar Jenifer Kelly Pinheiro, Rua Maria Nilde Couto Bem, 130 ap. 402, Triângulo Juazeiro do Norte – 999933152 ou Késsyo Gomes dos Santos, Bairro Vieira, 01 Porteiras-CE, telefone celular (88) 981145759, nos seguintes horários: das 08 às 21 horas.

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Unidade saúde, localizada na Avenida

Leão Sampaio- Lagoa Seca- telefone (88) 2101-1033, Juazeiro do Norte-CE. Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

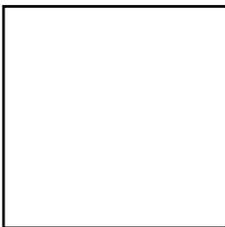
Local e data

Assinatura do Pesquisador

TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, eu _____, portador (a) do Cadastro de Pessoa Física (CPF) número _____, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores.

Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente da pesquisa “Níveis de agilidade e flexibilidade em escolares do ensino fundamental participantes das aulas práticas de Educação Física,” assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.



Impressão dactiloscópica

_____, _____ de _____ de _____.

Assinatura do participante ou Representante legal

Assinatura do Pesquisador

TERMO DE ASSENTIMENTO

TERMO DE ASSENTIMENTO INFORMADO LIVRE E ESCLARECIDO
(Adolescentes com 12 anos completos, maiores de 12 anos e menores de 18 anos)

Informação geral: O assentimento informado para a criança/adolescente não substitui a necessidade de consentimento informado dos pais ou guardiães. O assentimento assinado pela criança demonstra a sua cooperação na pesquisa.

Título do Projeto: Níveis de Agilidade e Flexibilidade em escolares do ensino fundamental participantes das aulas práticas de Educação Física.

Investigador: késsyo Gomes dos Santos

Local da Pesquisa: E.E.F Nossa Senhora da Conceição.

Endereço: Avenida Maria Gonçalves Dantas

O que significa assentimento?

O assentimento significa que você concorda em fazer parte de um grupo de adolescentes, da sua faixa de idade, para participar de uma pesquisa. Serão respeitados seus direitos e você receberá todas as informações por mais simples que possam parecer.

Pode ser que este documento denominado TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO contenha palavras que você não entenda. Por favor, peça ao responsável pela pesquisa ou à equipe do estudo para explicar qualquer palavra ou informação que você não entenda claramente.

Informação ao sujeito da pesquisa:

Você está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa, com o objetivo de: Avaliar os Níveis de agilidade e flexibilidade em escolares do ensino fundamental participantes das aulas práticas de educação física.

O que é a pesquisa? A pesquisa será um estudo detalhado sobre a agilidade e a flexibilidade de adolescentes, mas de forma sigilosa.

Campus CRAJUBAR

Av. Padre Cícero - 2830
Cajuina São Geraldo - Juazeiro do Norte - CE
CEP 63022-115
Fone/Fax: (0xx88) 2101.1000 e 2101.1001

Campus Saúde

Av. Leão Sampaio Km3
Lagoa Seca - Juazeiro do Norte - CE
CEP 63040-005
Fone/Fax: (0xx88) 2101.1050

Campus Lagoa Seca

Av. Leão Sampaio Km3
Av. Maria Leticia Pereira S/N
Lagoa Seca - Juazeiro do Norte - CE
CEP 63040-405
Fone/Fax: (0xx88) 2101.1046

Clínica Escola

Rua Ricardo Luiz de Andrade, 311
Planalto - Juazeiro do Norte - CE
CEP 63047-310
Fone/Fax: (0xx88) 2101.1065

Para que fazer a pesquisa? Para avaliar os níveis de agilidade e flexibilidade em escolares do ensino fundamental participantes das aulas práticas de Educação Física.

Como será feita? Contato com a escola para apresentar o trabalho, pedido de autorização da escola, entrega do termo de consentimento aos participantes para assinatura, aplicando o instrumento de coleta de dados através de testes em aqueles que assinaram o termo.

Quais os benefícios esperados com a pesquisa? Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de promover conhecimentos sobre os níveis de agilidade e flexibilidade em adolescentes entre 13 a 14 anos de idade participantes das aulas práticas de Educação Física

Informar sobre o sigilo na utilização de filmagens/vídeos (Será utilizada tarjas no rosto),

Informar que haverá o descarte das imagens após utilização. Não haverá imagens.

Informar o que o Sujeito da Pesquisa deve fazer se concordar voluntariamente em participar da pesquisa.

Caso você aceite participar, a pesquisa envolverá procedimentos, que serão aplicações de testes: o teste o quadrado e o teste de sentar e alcançar que poderão trazer algum desconforto, como por exemplo, algum incômodo na hora de realiza-lo e constrangimento. O tipo de procedimento apresenta um risco mínimo, mas que será reduzido mediante a explicação detalhada do procedimento e disponibilizar tempo necessário para que os alunos se reestabeleçam, será necessário uma aula de aproximadamente 50 minutos.

Informar que a participação é voluntária e que caso você opte por não participar, não terá nenhum prejuízo ou represálias.

Contato para dúvidas:

Se você ou os responsáveis por você tiver(em) dúvidas com relação ao estudo, direitos do participante, ou no caso de riscos relacionados ao estudo, você deve contatar o(a) Investigador(a) do estudo ou membro de sua equipe: Kessyo Gomes dos Santos, telefone fixo número: (88)81145759 e celular (88)981145759. Se você tiver dúvidas sobre seus direitos como um paciente de pesquisa, você pode contatar o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio. O CEP é constituído por um grupo de profissionais de diversas áreas, com conhecimentos

científicos e não científicos que realizam a revisão ética inicial e continuada da pesquisa para mantê-lo seguro e proteger seus direitos.

DECLARAÇÃO DE ASSENTIMENTO DO SUJEITO DA PESQUISA:

Eu li e discuti com o investigador responsável pelo presente estudo os detalhes descritos neste documento. Entendo que eu sou livre para aceitar ou recusar, e que posso interromper a minha participação a qualquer momento sem dar uma razão. Eu concordo que os dados coletados para o estudo sejam usados para o propósito acima descrito.

Eu entendi a informação apresentada neste TERMO DE ASSENTIMENTO. Eu tive a oportunidade para fazer perguntas e todas as minhas perguntas foram respondidas.

Eu receberei uma cópia assinada e datada deste Documento DE ASSENTIMENTO INFORMADO.

NOME DO ADOLESCENTE	ASSINATURA	DATA
---------------------	------------	------

NOME DO INVESTIGADOR	ASSINATURA	DATA
----------------------	------------	------

APÊNDICES