



FÓRUM ENSINO · PESQUISA  
EXTENSÃO · GESTÃO  
**FEPEG**  
UNIVERSIDADE: SABERES E PRÁTICAS INOVADORAS  
Trabalhos científicos · Apresentações artísticas  
e culturais · Debates · Minicursos e Palestras



**24 a 27**  
**setembro**  
Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

[www.fepeg.unimontes.br](http://www.fepeg.unimontes.br)

## **AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE CORPORAL DOS ALUNOS DA OFICINA DE DANÇA DO PIBID DA ESCOLA ESTADUAL SIMÃO VIANNA DA CUNHA PEREIRA DA CIDADE DE JANUÁRIA – MG**

Débora Ferreira dos Santos, Raquel Amaral de Paula, Anderson Benício de Freitas Brito, Victória Maria Plácido Paixão, Náira Pereira Gasparino, Roseane Cardoso Marinho

### **Introdução**

A dança é um dos conteúdos da Educação Física escolar que permite a expressão corporal através de diversos ritmos proporcionando vários benefícios entre eles o bem estar físico e mental. Segundo *Farinatti (2000 apud CORBIN, 1984)* [1] a flexibilidade tem um papel decisivo quando se tratam de modalidades esportivas cujo componente estético é marcante, caso das danças e ginásticas ou o nado sincronizado, o que explica a incidência maior de hipermobilidade nestas modalidades esportivas que em outras. A flexibilidade é unanimemente reconhecida como uma das mais importantes componentes da aptidão física e que alguns testes de flexibilidade estão inseridos nas principais baterias de avaliação da aptidão física, quer associada à performance, quer à saúde (*SILVA, Domingos J.; SANTOS, José Augusto Rodrigues dos; OLIVEIRA, Bruno Miguel Paz; 2006*) [2]. O objetivo do presente estudo é verificar a amplitude máxima dos alunos da oficina de dança PIBID da Escola Estadual Simão Vianna Pereira da Cunha da cidade de Januária – MG essa pesquisa é classificada como descritiva e quantitativa.

### **Material e Métodos**

*O Flexiteste (Araújo 1986)* [3] será classificado por meio de figuras usando a versão adaptada com oito movimentos, ele é um teste passivo, no qual o avaliado é mobilizado pelo avaliador até atingir (e reportar ao avaliador) a amplitude máxima. Essa pesquisa foi realizada com quinze alunos de ambos os sexos da oficina de dança do projeto PIBID da Escola Estadual Simão Vianna Pereira da Cunha Pereira da cidade de Januária – MG foi entregue a direção da escola e ao professor de Educação Física da mesma uma solicitação para realização da pesquisa. Para a medida da flexibilidade, foi utilizado o *Flexiteste*. Foram seguidas as seguintes instruções: Para todas as avaliações de quadril, tronco e ombro foi colocado um colchonete no chão para melhor desenvolvimento da pesquisa, houve quatro avaliadores, cada avaliador estava com a ficha do avaliado contendo seus dados e anotando seus resultados, um avaliador geral que observava e corrigia os movimentos e um fotografo para registrar o nível máximo da amplitude. Para avaliar a flexão de quadril o avaliado deitou-se em decúbito dorsal, braços estendidos atrás e ao lado da cabeça, o avaliador com a mão direita apoiou a perna estendida do avaliado e a mão esquerda apoiando a perna flexionada, na extensão de quadril o avaliado deitou-se em decúbito ventral, com as mãos a frente estendidas ao lado da cabeça, já o avaliador fixa o quadril do avaliado com uma das mãos e a outra mão posicionada embaixo do joelho do avaliado, elevando o mesmo para cima e fazendo a extensão, na abdução de quadril o avaliado deitou-se em decúbito lateral com os braços estendidos ao longo do corpo, já o avaliador pôs a mão esquerda no joelho e mão direita no tornozelo do avaliado agachando-se ao lado do mesmo, na flexão frontal do tronco o avaliado deitou-se em decúbito dorsal com as pernas elevadas e apoiadas na parede e as mãos apoiando a nuca, o avaliador ajoelhou-se atrás do avaliado, colocando as mãos nos ombros dele, na flexão lateral de tronco o avaliado deitou-se em decúbito ventral com as mãos na nuca e o avaliador ajoelhou-se sobre o avaliado com os joelhos na altura do quadril e as mãos segurando os ombros do mesmo, na abdução posterior a partir de abdução de 180° no ombro o avaliado permaneceu em pé de frente a uma parede, com o braço esquerdo estendido ao lado do corpo e o direito elevado com o cotovelo flexionado e mão apoiada na cabeça, o avaliador permaneceu em pé atrás do avaliado, com a mão direita no cotovelo (fazendo o movimento). Mão esquerda na escápula contrária do mesmo, na extensão com abdução posterior de ombro o avaliado deitou-se em decúbito ventral apoiando o queixo no solo, o avaliador ajoelhou-se sobre o avaliado com os joelhos na altura do quadril, levemente agachado, mão segurando as do avaliado na altura do punho, e por último na extensão posterior de ombro o avaliado permaneceu em decúbito ventral, queixo apoiado no solo e mãos supinadas, o avaliador segurou o avaliado na altura do punho e ficou sobre ele em pé.



## Resultado e Discussão

Analisando o gráfico é possível perceber que grande parte dos alunos da oficina de dança do Pibid tem um grau considerado grande de flexibilidade com 53% dos resultados, porém 20% se encontram grau mais elevado e 20% com médio positivo. Ainda que careça de documentação objetiva que os indivíduos com maior grau de flexibilidade sejam susceptíveis a menor risco de lesão musculoligamentar<sup>1</sup>, na base desta importância está a suposição dos baixos níveis de flexibilidade estarem associados a muitas lesões ou condições crônicas, pelo que um certo grau de flexibilidade parece atuar positivamente sobre a saúde e melhoria da qualidade de vida (SILVA, Domingos J.; SANTOS, José Augusto Rodrigues dos; OLIVEIRA, Bruno Miguel Paz; 2006) [4].

## Conclusão

De acordo com a pesquisa realizada e com os resultados coletados e analisados foi possível observar que o nível de flexibilidade dos alunos da oficina de dança do projeto Pibid da Escola Estadual Simão Vianna da Cunha Pereira é agradável, três alunos tiveram um nível muito grande de amplitude, oito classificaram com o nível grande, três com nível médio positivo e um com médio negativo. Então se conclui que os alunos estão aptos a terem um bom desempenho nas aulas já que a flexibilidade tem grande influencia no desenvolvimento dos movimentos rítmicos da dança.

## Referencias

[1] FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Flexibilidade e esporte: uma revisão da literatura. **Rev Paul Educ Fis**, v. 14, n. 1, p. 85-96, 2000.

[2] FONTOURA. S. A, FORMENTIN. M. C, ABECH.A.E. Guia Prático de Avaliação Física Uma abordagem didática, abrangente e atualizada. São Paulo: Phorte; 2008

[3] SILVA, Domingos J.; SANTOS, José Augusto Rodrigues dos; OLIVEIRA, Bruno Miguel Paz Mendes de. A flexibilidade em adolescentes-um contributo para a avaliação global. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum**, v. 8, n. 1, 2006.

**Tabela.** Normas de classificação

Classificação	Soma dos Movimentos
Nível de flexibilidade, muito pequeno (ancilose)	< 08
Nível de flexibilidade, pequeno	09 - 12
Nível de flexibilidade, médio negativo	13 - 16
Nível de flexibilidade, médio positivo	17 - 20
Nível de flexibilidade, grande	21 - 24
Nível de flexibilidade, muito grande (hipermobilidade)	> 25

**Gráfico.** Resultado da classificação dos alunos



# FÓRUM ENSINO • PESQUISA EXTENSÃO • GESTÃO FEPEG

UNIVERSIDADE: SABERES E PRÁTICAS INOVADORAS

Trabalhos científicos • Apresentações artísticas e culturais • Debates • Minicursos e Palestras

REALIZAÇÃO:



Unimontes  
Universidade Estadual de Marília - UNIMONTES

APOIO:



FAPEMIG



FADENOR

# 24 a 27 setembro

Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

[www.fepeg.unimontes.br](http://www.fepeg.unimontes.br)

## Classificação dos alunos

