

## **ANÁLISE DO NÍVEL DE FLEXIBILIDADE CORPORAL DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS: UMA COMPARAÇÃO ANTES E DEPOIS DAS AULAS DE GINÁSTICA\***

*ANALYSIS OF THE CORPORAL FLEXIBILITY LEVEL OF ACADEMICS OF THE PHYSICAL EDUCATION COURSE OF THE FEDERAL UNIVERSITY OF ALAGOAS: A COMPARISON BEFORE AND AFTER THE GYM*

*ANÁLISIS DEL NIVEL DE FLEXIBILIDAD CORPORAL DE ACADÉMICOS DEL CURSO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD FEDERAL DE ALAGOAS: UNA COMPARACIÓN ANTES Y DESPUÉ DE LAS AÚLAS DE GINÁSTICA*

**Bianka da Silva Santos**

*biankasilva.3011@gmail.com*

**Yzaac Francisco da Silva**

*franciscoyzaac@gmail.com*

**Tauan Barbosa Falcão**

*tauan\_anjel@outlook.com*

**Douglas Henrique Bezerra Santos**

*douglashenrique2102@hotmail.com*

**Universidade Federal de Alagoas (UFAL)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Flexibilidade; Ginástica; Aptidão Física.*

### **INTRODUÇÃO**

A flexibilidade é um dos mais significativos e essenciais componentes da aptidão física relacionado à saúde humana, pois, é uma capacidade física que frequentemente apresenta-se durante a realização de atividades diárias ou práticas esportivas. Deste modo, os níveis de flexibilidade dos movimentos executados variam de acordo com o grau de exigência de cada atividade realizada e com estilo de vida do indivíduo. Este componente possui um papel muito importante na vida do ser humano, pois, segundo Badaro (2007, p.34) “[...] a boa flexibilidade é aquela que permite ao indivíduo realizar os movimentos articulares, dentro de uma amplitude necessária durante a execução de suas atividades diárias, sem grandes dificuldades e lesões”.

\*O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



## OBJETIVO

Identificar o nível de flexibilidade corporal de acadêmicos do 3º período do curso de Educação Física (EF) da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) – Campus Arapiraca, antes e depois das aulas de Ginástica.

## METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada com alunos do 3º período do curso de EF da UFAL - Arapiraca. A amostra contou com a participação de 32 alunos, sendo 10 do sexo feminino e 22 do sexo masculino, para coleta de dados foi utilizado o Teste Sentar e Alcançar (TSA), seguindo o protocolo do Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF) como referência para classificar o nível de flexibilidade de cada indivíduo. O critério de inclusão foi estar devidamente matriculado na disciplina Metodologia do Ensino da Ginástica Geral, aceitar a participação como colaborador na pesquisa e realizar o teste por duas vezes, no início do semestre onde seriam vivenciadas as primeiras aulas práticas e o segundo momento ocorreu após o término da disciplina.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a realização dos testes, foi feita a análise e comparação entre os resultados obtidos, com o intuito de identificar se as aulas de Ginástica influenciaram nos resultados. Deste modo, foi diagnosticado que 84,4% dos alunos estão dentro dos critérios estabelecidos pelo protocolo (CSTF) com resultados consideráveis e 15,6% apresentaram uma classificação abaixo da média e fraco. No primeiro teste os resultados foram: 40,6% dos alunos apresentaram a classificação excelente, 21,9% acima da média, 21,9% média, 6,3% abaixo da média e 9,3% apresentam um nível classificação fraca. Já no segundo teste os resultados foram: 43,8% excelente, 28,1% acima da média, 12,5% média, 12,5% abaixo da média e 3,1% fraca. Portanto, através dos dados obtidos, foi possível identificar uma melhoria no nível de flexibilidade dos alunos.

Porém, é importante ressaltar a existência de alguns fatores que influenciam no desenvolvimento da flexibilidade corporal, segundo Bertolla *et al.* (2007, p. 222-223) "a flexibilidade é uma capacidade individual, pois depende de fatores como: herança genética, sexo, idade, volume muscular e adiposo, além de fatores externos como treinamento, temperatura ambiente, etc". Sendo assim, esses fatores podem interferir nos resultados, ocasionando uma variação no desempenho dos indivíduos durante a realização do teste.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a realização do TSA com os graduandos de EF da UFAL/Arapiraca foi possível constatar que as aulas de Ginástica podem ter contribuído no aumento do nível de flexibilidade corporal dos alunos. A continuidade das avaliações poderá ser um fator importante para o acompanhamento do desenvolvimento da flexibilidade até o término do curso.

## REFERÊNCIAS

- BADARO, A. F. V; *et al.* Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças. *Revista do Centro de Ciências da Saúde*, Santa Maria, v.33, n.1, p. 32-36, 2007.
- BERTOLLA, F.; *et al.* Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates® na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Caxias do Sul, v. 13, n. 4, p. 222-226, Jul/Ago 2007.

