



## ANÁLISE COMPARATIVA DA FLEXIBILIDADE ENTRE MENINAS E MENINOS NA FAIXA ETÁRIA DE ONZE ANOS DE IDADE DE DUAS ESCOLAS DOS MUNICÍPIOS DE INDAIATUBA E ITU-SP

Ribeiro, G. F.; Prates, M. S.; Cappabianco, R. M. França, J, C. Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio, Itu, Brasil.

A Educação Física escolar configura-se em uma disciplina que cria possibilidades de promoção das relações sociais na medida em que possibilita o desenvolvimento de uma ambiência que valoriza a autoestima e o autoconhecimento (DE MARCO,1995). Com base no exposto é possível inferir que o processo de autoconhecimento perpassa, indubitavelmente pela ação corporal, o que requer certo domínio das capacidades físicas, como a flexibilidade, objeto do presente estudo. A flexibilidade é uma capacidade física de grande relevância para a manutenção da saúde e das atividades da vida diárias, visto que exerce influências positivas na postura corporal além de minimizar os riscos de lesões (BADARO, SILVA, BECHE, 2007). Nos sujeitos pré-puberes esta capacidade física exerce papel preponderante por se tratar de um período em que ocorrem diferentes mudanças biológicas e socioculturais, contribuindo positivamente em diversas variáveis do movimento humano. Estas contribuições são bastante perceptíveis nas atividades simples do cotidiano, bem como na execução de movimentos mais complexos como no caso dos movimentos realizados na prática de esporte. Para Achour Jr. (1998) a flexibilidade é definida como a amplitude máxima de movimento voluntário em uma ou mais articulações sem lesioná-las. Barbanti (2003) conceitua a flexibilidade como sendo a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento adequada. A flexibilidade é uma capacidade física essencial para a funcionalidade do aparelho locomotor humano, responsável pela realização de movimentos voluntários nas articulações (ALTER, 1999). O presente estudo teve como objetivo analisar e comparar o nível de flexibilidade de 160 alunos de duas escolas dos municípios de Indaiatuba e Itu- SP. Do total da amostra 80 alunos eram do sexo feminino e 80 do sexo masculino; após a avaliação e análise dos dados percebe-se que os sujeitos do sexo feminino apresentaram o seguinte nível: 47% acima da média; 20% abaixo da faixa recomendável e 33% dentro da zona ideal. Os sujeitos do sexo masculino apresentaram-se o seguinte nível de flexibilidade: 40% acima da média recomendável; 36% abaixo da faixa de recomendação e 24% dentro da faixa de recomendação. Em nosso estudo as meninas apresentaram maior grau de flexibilidade em relação aos meninos. O mesmo resultado foi observado em uma pesquisa realizada por Okano *et al* (2001), em que objetivou analisar os níveis de flexibilidade entre meninas e meninos; nesse estudo percebeu-se também maior grau de flexibilidade em meninas em relação aos menino. O referido autor sugere que essa diferença ocorre em função de fatores anatômicos e pelo fato de as meninas praticarem mais atividades físicas que exigem uma maior quantidade de movimentos de flexibilidade, enquanto que para os menino são valorizados movimentos que exigem mais esforços de força de resistência muscular. Para a aferição da estatura e peso foram utilizadas fita métrica e balança com estadiômetro e no teste de sentar e alcançar, foi utilizado o Banco de Wells. Com base nos achados neste estudo é possível considerar que a flexibilidade apresenta-se como uma capacidade física de grande relevância na manutenção das atividades diárias dos alunos, influenciando, sobretudo na qualidade da postura corporal. Sendo assim, sugere-se que a flexibilidade deve fazer parte do conteúdo da Educação Física escolar por se tratar de uma capacidade física que está diretamente ligada ao desenvolvimento físico geral dos alunos.

RIBEIRO, G. F.  
Biel.flp.ribeiro@gmail.com  
PRATES, M. S.  
Marcelprates3@gmail.com



CAPPABIANCO, R. M.  
rmcappabianco@gmail.com