ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE DE CRIANÇAS DO PROJETO SAÚDE E EDUCAÇÃO COM O ESPORTE

Daiane Conceição Marques[1]; Rogério Cerqueira Borges[1]; Jonatas Santana Monteiro[1]; Rafael Leal Dantas Estrela[2]

O esporte é direito de todos. Com o intuito de contemplar tal direito nos permitimos elaborar uma proposta de intervenção a fim de efetivar mudanças positivas no que concerne à saúde e educação de crianças da cidade de Cruz das Almas. Assim, o projeto Saúde e Educação com o Esporte desenvolvido no Centro Esportivo da Faculdade Maria Milza, concebe o professor de Educação Física como indispensável no delineamento de uma prática educativa essencialmente transformadora, através de uma ação problematizadora dialógica e participativa. Para tanto, o primeiro passo da intervenção consistiu na realização da avaliação física do público alvo, um instrumento composto por diversos testes e medidas utilizado para avaliar o aluno e o trabalho realizado, o qual permite direcionar a intervenção de maneira mais específica com o intuito de alcançar melhores resultados. Ademais, a avaliação física durante o processo de crescimento de crianças e adolescentes permite acompanhar, minuciosamente, o desenvolvimento dos mesmos, identificar possíveis distúrbios relacionados à flexibilidade, função motora, postural, etc. A avaliação da aptidão física é efetivada através de critérios de referência que consistem em valores pré-determinados específicos de desempenho que estão relacionados com o risco de doenças degenerativas. O projeto Saúde e Educação com o Esporte segue os procedimentos sugeridos pelo FITNESSGRAM (Cooper Institute for Aeróbics Research, 1999) que classifica os alunos em 3 estágios: alunos com desempenho abaixo da zona saudável de aptidão física; alunos com desempenho na zona saudável de aptidão física e alunos com desempenho superior. O estudo exploratório teve como objetivo avaliar, com a utilização do banco de Wells, a flexibilidade de 21 crianças alunas do Projeto Saúde e Educação com Esporte, com idade entre 9 e 14 anos. Os resultados demonstraram que 6 crianças, ou seja, 28,57% da amostra estão com desempenho abaixo da zona saudável de aptidão física no que concerne à flexibilidade. Na busca de justificativas para tal resultado, a análise das anamneses dos referidos alunos revelou a pouca experiência destas crianças junto à prática de atividades esportivas. Considerando os resultados e as evidências científicas que atestam que uma vida fisicamente ativa traz consigo melhoras consideráveis no que concerne ao aprimoramento da flexibilidade, do desempenho humano e conseqüentemente no processo de promoção da saúde, os professores do projeto passaram a dedicar uma atenção especial à prática de exercícios de alongamento e movi-

[1] Alunos do curso de Lic. em Educação Física da Faculdade Maria Milza e bolsistas do projeto Saúde e Educação com o Esporte – FAMAM. daianemarques_y@yahoo.com.br
[2]Docente do curso de Lic. em Educação Física da Faculdade Maria Milza, coordenador do projeto Saúde e Educação com o Esporte – FAMAM e Coordenador da linha de estudos em Fisiologia do Núcleo de Estudos em Educação Física e Saúde – NEEFS/FAMAM.

mentos que favorecem a melhora da flexibilidade e possibilitam uma maior segurança para o aluno durante a prática esportiva, afinal é sabido que uma boa flexibilidade está associada a uma menor chance de lesão durante a execução de atividades físicas.

Palavras-chave: Flexibilidade; saúde; crianças.