

NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE DE ESCOLARES DO 5º ANO DA EMEF DR. MÁRIO MENEGHETTI

LUCAS ESTEVES DOS SANTOS¹; WENDELL VALERIO MARTINS²; ARTHUR CRESPO DA SILVA³; TATIANA AFONSO DA COSTA⁴; MARCELO SILVA DA SILVA⁵

¹ Universidade Federal de Pelotas – lucasesantos03@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – wendellvm23@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – arthurcrespo03@gmail.com

⁴ EMEF Dr Mário Meneghetti – taticostaeducacaofisica@gmail.com

⁵ Universidade Federal de Pelotas – marcelosilva.ufpel@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A Educação Infantil é a primeira etapa da educação escolar, na qual a criança tem a possibilidade de interagir com outras crianças e com adultos fora do convívio familiar (DOS SANTOS ALVES e BISPO RODRIGUES, 2023). Nesse processo, a educação física pode contribuir de forma significativa para a saúde e para o desenvolvimento pessoal dos estudantes (BRASIL, 2011), além disso, o ambiente escolar tem um papel fundamental na promoção da atividade física entre crianças e adolescentes.

Entre os diferentes componentes da aptidão física, a flexibilidade merece ser destacada, pois está relacionada diretamente ao movimento, a postura corporal e a prevenção de lesões. Essa capacidade pode ser caracterizada como “a capacidade de realizar movimentos na maior amplitude de movimento possível sem a ocorrência de lesões” (FORTUNATO et al., 2020). No presente estudo, a flexibilidade será medida por meio do Banco de Wells (teste de sentar e alcançar), que tem como finalidade avaliar a flexibilidade da musculatura posterior do tronco e dos membros inferiores, quantificando-a de acordo com a idade e sexo do indivíduo.

Em relação a estudos que buscaram avaliar a flexibilidade de crianças por meio do banco de wells, destaca-se o estudo de ALVES et al (2018) que teve como objetivo verificar se existem diferenças nos níveis de flexibilidade, resistência abdominal e aptidão cardiorrespiratória (APCR) de escolares da zona urbana e rural de Santa Cruz do Sul-RS. Outro estudo encontrado foi o de SENA et al. (2013), que avaliou o grau de flexibilidade em crianças de 7 a 13 anos que praticam esportes.

Dessa forma, compreender o nível de flexibilidade dos escolares é fundamental para identificar possíveis limitações e propor estratégias pedagógicas que favoreçam o desenvolvimento integral das crianças. Considerando a relevância da flexibilidade para a saúde e o desempenho escolar, o presente estudo tem como objetivo avaliar os níveis de flexibilidade de escolares do 5º ano da EMEF Dr. Mário Meneghetti

2. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de um estudo transversal, no qual procurou avaliar a flexibilidade de escolares do 5º ano da EMEF Dr. Mário Meneghetti por meio do banco de wells, instrumento composto por uma caixa de madeira com as seguintes dimensões: 30,5cm x 30,5cm x 30,5cm, sendo que na parte superior, há

um prolongamento de 26cm com uma escala numérica, cujo valor máximo é 56,5 cm. O banco de Wells é utilizado para medir a flexibilidade da região posterior das coxas e da região lombar. O indivíduo senta-se no chão, de frente para o banco, com os pés encostados contra o mesmo. Os joelhos devem estar estendidos. O indivíduo eleva os braços e sobrepõem uma mão à outra e tenta alcançar a maior distância possível, passando da linha dos pés. A amostra foi composta por 14 alunos (64,3% de meninas e 35,7% de meninos), de 10 a 12 anos, de uma turma de 5º ano da EMEF Dr. Mário Meneghetti.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi entregue para os responsáveis dos alunos, e era sugerido que retornasse com a assinatura, alguns alunos não trouxeram o termo assinado, com isso, acabaram sendo excluídos da pesquisa.

A coleta foi realizada em 2 períodos de aula (45 minutos), então os alunos recebiam as devidas explicações sobre o teste, e eram chamados para realizar. Após a coleta, os dados foram organizados em uma tabela Excel, junto com o nome do aluno e idade. Os dados foram analisados como sugere o Manual do PROESP (GAYA et al.). Conforme visto na Tabela 1, para cada um dos testes são propostas 5 expectativas de desempenho: Fraco, Razoável, Bom, Muito bom e Excelência.

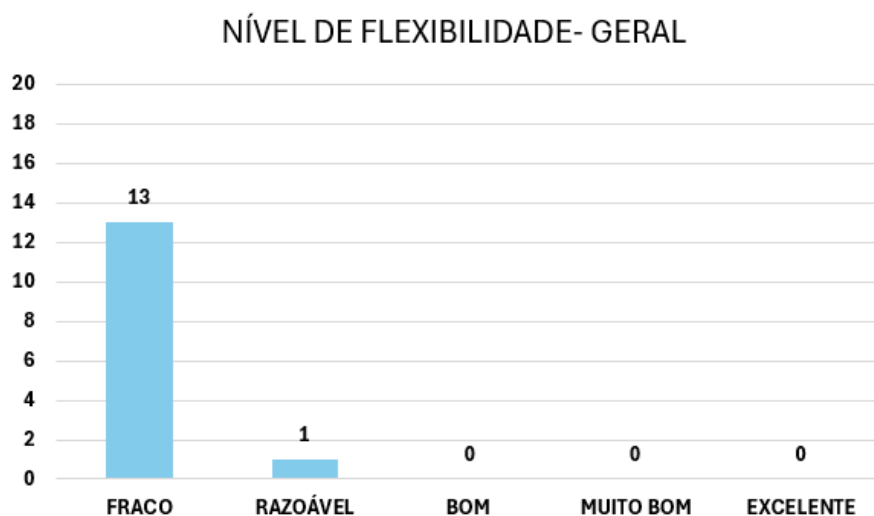
Tabela 1: Idade, percentual de desempenho e sua expectativa de desempenho
Flexibilidade (teste de sentar e alcançar)

	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
MASCULINO	6	< 34,3	34,3 - 41,2	41,3 - 50,3	50,4 - 73,9	≥ 74,0
	7	< 33,3	33,3 - 39,6	39,7 - 47,9	48,0 - 68,4	≥ 68,5
	8	< 32,3	32,3 - 38,3	38,4 - 45,9	46,0 - 63,9	≥ 64,0
	9	< 31,3	31,3 - 37,1	37,2 - 44,5	44,6 - 61,4	≥ 61,5
	10	< 30,4	30,4 - 36,4	36,5 - 43,8	43,9 - 60,7	≥ 60,8
	11	< 29,8	29,8 - 35,6	35,7 - 42,9	43,0 - 59,2	≥ 59,3
	12	< 29,4	29,4 - 35,1	35,2 - 42,1	42,2 - 57,8	≥ 57,9
	13	< 29,1	29,1 - 35,2	35,3 - 42,8	42,9 - 60,5	≥ 60,6
	14	< 28,7	28,7 - 35,6	35,7 - 44,7	44,8 - 67,1	≥ 67,2
	15	< 28,4	28,4 - 36,3	36,4 - 46,9	47,0 - 73,7	≥ 73,8
	16	< 28,4	28,4 - 36,7	36,8 - 48,0	48,1 - 76,5	≥ 76,6
	17	< 28,7	28,7 - 36,8	36,9 - 47,9	48,0 - 76,1	≥ 76,2
FEMININO	6	< 37,0	37,0 - 43,8	43,9 - 52,5	52,6 - 73,4	≥ 73,4
	7	< 35,3	35,3 - 41,8	41,9 - 49,9	50,0 - 69,1	≥ 69,1
	8	< 33,8	33,8 - 40,0	40,1 - 47,8	47,9 - 65,7	≥ 65,7
	9	< 32,4	32,4 - 38,6	38,7 - 46,2	46,3 - 63,6	≥ 63,6
	10	< 31,3	31,3 - 37,5	37,6 - 45,3	45,4 - 62,6	≥ 62,6
	11	< 30,6	30,6 - 36,7	36,8 - 44,2	44,3 - 61,0	≥ 61,0
	12	< 30,4	30,4 - 36,3	36,4 - 43,6	43,7 - 60,1	≥ 60,1
	13	< 30,3	30,3 - 36,6	36,7 - 44,5	44,6 - 62,9	≥ 62,9
	14	< 30,1	30,1 - 37,2	37,3 - 46,5	46,6 - 69,5	≥ 69,5
	15	< 29,6	29,6 - 37,8	37,9 - 48,8	48,9 - 77,1	≥ 77,1
	16	< 29,2	29,2 - 37,8	37,9 - 49,5	49,6 - 80,1	≥ 80,1
	17	< 28,9	28,9 - 37,4	37,5 - 48,9	49,0 - 79,0	≥ 79,0

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

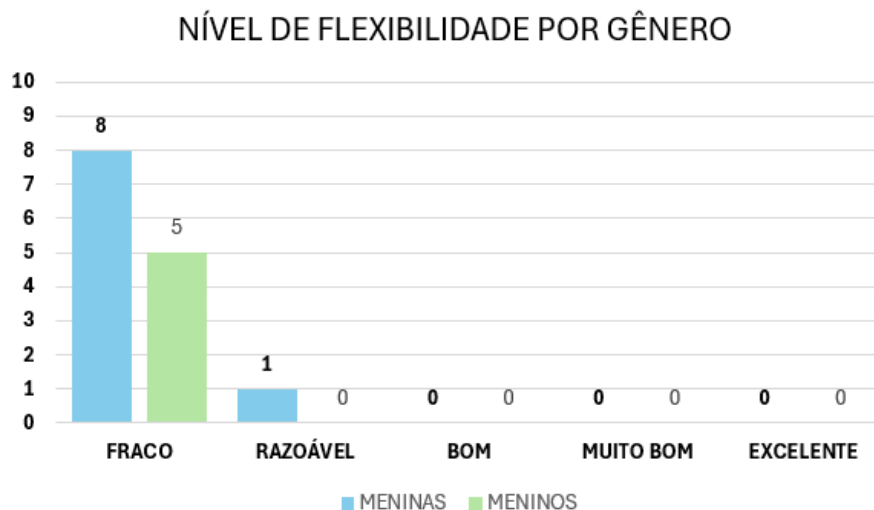
De forma geral, os alunos do 5º ano da EMEF Dr. Mário Meneghetti apresentaram níveis baixos de flexibilidade, tendo em vista que 13 alunos apresentaram resultados fracos (92,8%) e apenas 1 apresentou resultado razoável (7,2%), como pode ser visto no Gráfico 1.

Gráfico 1: Níveis de Flexibilidade Geral dos alunos do 5º ano da EMEF Dr. Mário Meneghetti, divididos em: Fraco, Razoável, Bom, Muito Bom e Excelente



Na divisão por gênero, as 9 meninas apresentaram resultados baixos, no qual 88,8% apresentaram nível “fraco”, e 11% apresentou nível “razoável”. Em relação aos meninos, os 5 que participaram da coleta, apresentaram resultados baixos de flexibilidade, resultando em 100% no nível “fraco”

Gráfico 1: Níveis de Flexibilidade por gênero dos alunos do 5º ano da EMEF Dr. Mário Meneghetti, divididos em: Fraco, Razoável, Bom, Muito Bom e Excelente



O estudo de ALVES et al. (2018), que teve como amostra 230 crianças e adolescentes, sendo 107 do sexo masculino, com idades entre 7 a 17 anos e o estudo de SENA et al. (2013), que teve como amostra 17 crianças de 7 a 13 anos, encontraram resultados semelhantes ao do presente estudo, em ambos os valores encontrados para flexibilidade foram classificados como abaixo do adequado.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que, os níveis de flexibilidade dos escolares estão abaixo, o que pode ter ligação com a metodologia da aula de educação física e com o tempo

excessivo em atividades sedentárias. Este estudo teve como objetivo avaliar os níveis de flexibilidade de escolares do 5º ano da EMEF Dr. Mário Meneghetti, fornecendo um perfil inédito dessa capacidade física, estes dados podem ser usados para desenvolver estratégias pedagógicas específicas para desenvolver a flexibilidade dos alunos nas aulas de educação física. Sugere-se que estudos futuros ampliem a amostra, além de desenvolver pesquisas experimentais ou longitudinais, ou até mesmo comparar com outras turmas ou outras escolas, para assim ter maior compreensão do tema.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Betina et al. Níveis de aptidão física relacionada à saúde de escolares da zona urbana e rural de Santa Cruz do Sul – RS: estudo comparativo. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 165–169, 2018. DOI: [10.17058/reci.v8i2.9395](https://doi.org/10.17058/reci.v8i2.9395). Disponível em: <https://seer.unisc.br/index.php/epidemiologia/article/view/9395>. Acesso em: 28 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira** [recurso eletrônico]. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. 54 p. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasil_eira.pdf. Acesso em 28 ago. 2025

DOS SANTOS ALVES, Nathane Ferreira; BISPO RODRIGUES, Adriana. A importância da Educação Física escolar no desenvolvimento motor no ensino fundamental I - séries iniciais. **RENEF**, [S. l.], v. 14, n. 22, p. 23–33, 2023. DOI: 10.46551/rn2023142200074. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/5289>. Acesso em: 28 ago. 2025.

FORTUNATO, J. V. et al. Flexibilidade mioarticular: ampliando a discussão temática. In.: FERREIRA, L. G.; LUNZ, W. (org.). **Tópicos em fisiologia e bioquímica com ênfase no exercício e treinamento físico**. Vitória: Edufes, 2020. (e-book).

GAYA, A. R; GAYA, A.; PEDRETTI, A.; MELLO. J. **Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações**. 5ª ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. Ebook.

SENA, Ibrahim Bonesso; PHILIPP, Ana Paula; FERREIRA, Aline Lima; RIVA, Denise; GATELLI, Giulia Ariadne Voigt; WYZYKOWSKI, Rosângela; COELHO, Edina Matilde Linassi. EFEITOS DO ALONGAMENTO DINÂMICO EM ATLETAS DE 7 A 13 ANOS. **Revista Contexto & Saúde**, [S. l.], v. 11, n. 21, p. 40–40, 2013. DOI: 10.21527/2176-7114.2011.21.40-40. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/391>. Acesso em: 28 ago. 2025.