

FLEXIBILIDADE EM ADOLESCENTES

ADSON CAVALCANTI SANTOS*

BRENO ALVES SANTOS*

JOYCE SANTANA LIMA*

MYRELA SILVA VALEIJO*

NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

E-mail: adson_cavalcanti@hotmail.com

Palavras-chave: Flexibilidade. Teste. Avaliados.

INTRODUÇÃO: No uso do vocabulário esportivo, entende-se por flexibilidade a qualidade flexível, a capacidade de elasticidade, a facilidade de ser manejado, a maleabilidade, a agilidade, a vivacidade, além de certas adaptações psicológicas. A flexibilidade pode ser definida pela máxima amplitude de movimento voluntário, em uma ou mais articulações, sem lesioná-las. **OBJETIVOS:** Executar uma bateria de testes neuromotores com adolescentes de 15 a 19 anos do Condomínio Porto dos Corais. As informações foram analisadas com auxílio de um programa elaborado assim podendo emitir os dados dos testes (em número), apresentado uma avaliação mediante as condições de cada indivíduo em questão. **METODOLOGIA:** Os testes foram realizados com o uso de material auxiliar neuromotor, como banco específico para aferir a flexibilidade. O teste de sentar e alcançar: usamos um banco específico com participante sentado no chão, encostando os pés inteiros no local indicado, mãos e joelhos esticados. O avaliado tenta alcançar a maior distância no banco com as mãos unidas, deve ser repetido 3 vezes e assim será verificada a média. Foram coletados dados de 10 meninos, a média de idade dos meninos foi de 18,5 anos, foram coletados dados de 10 meninas, a média de idade das meninas foi de 18,1 anos. **RESULTADOS:** Após a aplicação dos testes neuromotor, podemos chegar aos seguintes números, e suas respectivas avaliações. De acordo com os dados, os participantes que eram representados em 70% pelo sexo masculino classificados com uma excelente flexibilidade, os participantes que eram representados em 30% pelo sexo masculino classificados com uma flexibilidade acima da média, levando em conta o valor de todos os meninos juntos eles se classificam com 33,9cm uma excelente flexibilidade. De acordo com os dados, as participantes que eram representadas em 70% pelo sexo feminino classificadas com uma flexibilidade acima da média, as participantes que eram representadas em 30% pelo sexo feminino classificadas com uma excelente flexibilidade, levando em conta o valor de todas as meninas juntas elas se classificam com 33,9cm uma excelente flexibilidade. **CONCLUSÃO:** Com a bateria de testes realizados nos avaliados, pode ser obtida bases de dados representando teste neuromotor funcional sentar e alcançar. Mediante a avaliação dos testes aplicados os avaliados do sexo masculino, 7 entre 10 tem uma boa flexibilidade. Enquanto, cerca de 3 entre 10 não tem uma boa flexibilidade. Já as avaliadas do sexo feminino, 7 entre 10 obteve uma excelente flexibilidade, e 3 entre 10 muito acima da média flexibilidade, assim podemos concluir que os avaliados do sexo feminino possuem uma flexibilidade maior que os avaliados do sexo masculino.

REFERÊNCIAS:

- CALVI, Nível de Flexibilidade obtida pelo teste de sentar e alcançar a partir de estudo realizado na Grande São Paulo, **Rev Bras Cineantropom desempenho Hum**, São Paulo, 2010, 12(6):415-421.
- CHAGAS, Nova proposta para avaliação da flexibilidade, **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp**, São Paulo, v.18, n.3, p.239-48, jul./set. 2004.
- FERNANDES, F.J. **Avaliação física**. Ribeirão Preto: vermelhinho, 1998.

LAMARI, Flexibilidade anterior do tronco no adolescente após o pico da velocidade de crescimento em estatura, **Acta ortop. bras.** v.15 n.1 São Paulo 2007.

SILVA, A Flexibilidade em adolescentes – um contributo para a avaliação global, **Rev Bras. Cineantropom desempenho Hum**; 8(1), abr. 2006. Tab Graf.