

**PROJETO- FLEXIBILIDADE E FORÇA DE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE GINÁSTICA RÍTMICA DE 8 A 12 ANOS**

<sup>1</sup>Línia Rodrigues Ferreira; <sup>1</sup>Paula Eloisa da Silva; <sup>2</sup>Ozahyr de Andrade.

<sup>1</sup>Acadêmicos do 8º período de Educação Física Bacharelado- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

<sup>2</sup>Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

**RESUMO**

A ginástica é uma forma de atividade social infantil onde a característica é a imaginação e os diversos significados da vida. A ginástica rítmica é uma manifestação cultural, uma forma de expressão de sentimentos e emoções, que permeiam os movimentos corporais. Vários estudos mostram que diversas capacidades físicas são trabalhadas e desenvolvidas nos praticantes desta modalidade esportiva, tais como a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, equilíbrio, resistência e a agilidade. Neste sentido, a hipótese do nosso trabalho é de que o desenvolvimento da flexibilidade seja mais pronunciado do que o da força muscular em praticantes da ginástica rítmica. Assim, o objetivo deste trabalho é evidenciar e comparar o desenvolvimento da flexibilidade e da força/resistência muscular em praticantes e não praticantes de ginástica rítmica de 8 a 12 anos. Para isso, será realizada a avaliação da flexibilidade, utilizando-se o teste de sentar e alcançar proposto por Wells e Dillon (1953). E para o teste de força/resistência de membros superiores será adotado o teste de flexão de braço ao solo, de maneira adaptada. Espera-se com este trabalho evidenciar de maneira mais clara, se ambas as capacidades físicas (flexibilidade e força/resistência) são desenvolvidas, ou se apenas uma delas é mais desenvolvida do que a outra no início dos treinos de GR.