

COMPARAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DE CRIANÇAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE GINÁSTICA GERAL

¹Ana Caroline Souza Ladeira; ¹Giovana Karen dos Santos Souza; ²Luiz Roberto Paez Dib.

¹*Acadêmicas do 6 período de Educação Física Licenciatura – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

²*Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

RESUMO

A Ginástica Geral é uma modalidade esportiva que pode desenvolver vários aspectos da aptidão física relacionada à saúde, dentre elas a flexibilidade, importante para eficiência, fluidez e economia de energia nos movimentos. Portanto, o presente estudo tem como objetivo comparar a flexibilidade de crianças praticantes e não praticantes de Ginástica Geral. Participaram do estudo 36 crianças do Município de Santa Mariana da Escola Municipal Carmela Dutra, a intervenção foi realizada em um grupo de 18 alunos (GI) do 5º ano B, e o grupo controle (GC) por mais 18 alunos do 5º ano A. Foram coletados massa corporal, com balança digital da marca *Tanita* (precisão de 0,1kg); Estatura, com estadiometro portátil de parede da marca *Sanny* (precisão de 0,1cm) e o banco de *Wells* para mensurar a flexibilidade de tronco e membros inferiores. Verificou-se com este estudo que, após 3 semanas de intervenção, a prática de Ginástica Geral foi capaz de promover o aumento da amplitude articular dos participantes quando comparado com o grupo controle. Entre os sexos não foi observada diferença significativa.

Palavras-chave: Saúde. Escola. Aptidão Física.