



NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM ALUNOS DAS PRÁTICAS ESPORTIVAS: FUTSAL E XADREZ

ALOÍSIO BERNARDINO DE LIMA; MILENA MASCARELLO; LIGIANE COMIRAN; ALINE REIS DE OLIVEIRA; KARINE SALVADOR DA SILVA

Introdução: O presente trabalho apresenta as comparações de índices de flexibilidades de adolescentes matriculados na Escola Estadual João Paulo I - Escola de tempo Integral - Vocacionada ao Esporte nos componentes curriculares de Xadrez e Futsal, do Ensino Médio. Considerando que os alunos que praticam o Futsal realizam movimentos com maior intensidade em detrimento aos de Xadrez. A flexibilidade é uma qualidade física que é essencial para a saúde geral das pessoas atletas e não atletas, pois ajuda na prevenção de uma série de fatores como, espasmos musculares, má postura, lesões musculares e lombalgias e também reconhecida como uma qualidade motora indispensável a qualquer esporte. Desta forma buscou a realização de testes para análises e comparações relacionadas as turmas de práticas esportivas de Xadrez e Futsal.

Objetivo: O objetivo desta pesquisa foi verificar o nível de flexibilidade em dois grupos distintos de alunos, sendo divididos em Futsal e Xadrez, considerando o nível de intensidade das atividades que necessitam de esforços físicos e musculares.

Materiais e Métodos: Para o desenvolvimento da pesquisa foram selecionados os alunos das práticas esportivas de Xadrez e Futsal dos alunos do Ensino Médio, os quais foram submetidos aos testes de Banco de Wells, em suas aulas de práticas esportivas, durante o 3º bimestre, com registros pelo professor, no caderno de campo, para análises e comparações, os quais foram discutidos com os professores atribuídos no componente curricular e com os alunos.

Resultados: Verificou-se com o desenvolvimento de atividades de flexibilidade e atividades físicas que necessitam esforços físicos e musculares intensos poderá garantir ao aluno a execução de movimentos com amplitudes articulares dentro das necessidades específicas de sua modalidade esportiva.

Conclusão: Através das observações e análises constatou que houve diferenças no nível de flexibilidade entre os grupos, o grupo de adolescentes que pratica o futsal ficou com o nível de flexibilidade classificado como bom e o grupo que pratica o Xadrez ficou classificado com o nível razoável. Neste sentido necessitam práticas de alongamento, flexibilidade, coordenação motora aos alunos praticante do Xadrez, de maneira a buscar melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Flexibilidade, Adolescentes, Práticas esportivas, Xadrez, Futsal.