

GONÇALVES JUNIOR, Dirceu Aparecido. Aferição dos níveis de força e flexibilidade em alunos do 5º ano. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

## RESUMO

O presente estudo avaliou as capacidades físicas de força e flexibilidade de 58 alunos, ambos os sexos, que cursavam o 5º ano do Ensino Fundamental da rede municipal de ensino de Bragança Paulista. A avaliação foi realizada através dos testes de força (Sit-Up) e de flexibilidade (Sentar e Alcançar) propostos pelo manual Proesp-BR (2015). Tais capacidades são importantes para o desenvolvimento íntegro da criança, um melhor desempenho em atividades diárias, assim como para manter um estilo de vida saudável, independente da idade. Após a avaliação, os resultados obtidos nos testes foram comparados com um protocolo padrão proposto pelo mesmo manual do Proesp-BR (2015) no intuito de verificar o número de alunos que se encontravam dentro da zona de risco à saúde. Desse modo, foi verificado que pelo menos 50% das crianças, ambos os sexos, encontravam-se dentro dessa zona quando avaliadas em sua capacidade de força. Em relação à flexibilidade, também houve um número elevado de crianças com desempenhos semelhantes, entretanto, tal achado ocorreu apenas com o público feminino. Considerando os resultados apresentados, concluiu-se que grande parte dos alunos avaliados possuem baixos níveis de capacidade física, o que pode ser um sério agravante para a saúde dessas crianças no futuro.