



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB  
Faculdade de Ciências da Educação E Saúde – FACES

PEDRO LUÍS GOMES FERREIRA

**ANÁLISE DE FLEXIBILIDADE E RESISTÊNCIA ABDOMINAL EM  
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: COMPARAÇÃO ENTRE O JUDÔ E  
OUTRAS MODALIDADES**

Brasília  
2016

PEDRO LUIS GOMES FERREIRA

**ANÁLISE DE FLEXIBILIDADE E RESISTÊNCIA ABDOMINAL EM  
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: COMPARAÇÃO ENTRE O JUDÔ E  
OUTRAS MODALIDADES**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientadora: Prof:Dra. Renata Aparecida Dantas

Brasília  
2016

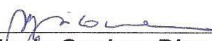
## ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) **Pedro Luís Gomes Ferreira** foi aprovado (a) junto à disciplina da licenciatura **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Análise de flexibilidade e resistência abdominal em aulas de educação física: comparação entre o judô e outras modalidades**.



---

**Profa. Dr.ª Renata Elias Dantas**  
Presidente



---

**Profa. Dr.ª Marília de Queiroz Dias Jácome**  
Membro da banca



---

**Prof. Me. Tácio Rodrigues Da Silva Santos**  
Membro da banca

**Brasília, DF, 16/11/ 2016**

## RESUMO

**Introdução:** As aulas de educação física são extremamente importantes, pois através da aptidão física possibilita aos alunos o desenvolvimento motor. **Objetivo:** o objetivo desse estudo foi analisar o nível de flexibilidade e a resistência abdominal em aulas de educação física: comparando o judô e outras modalidades em adolescentes de 11 a 13 anos. **Matérias e Métodos:** A amostra foi composta por 20 crianças de ambos os sexos, onde 10 praticam judô e 10 não praticam judô nas aulas de educação física. Através do teste de sentar e alcançar utilizando banco de Wells e resistência abdominal ( TAF – Teste de Aptidão Física ) em escolares do Centro de Ensino Agrar Urbano – DF. **Resultado:** Observou-se que apesar da classificação dos alunos que praticavam judô serem melhores, não há diferença significativa entre os resultados dos testes. **Considerações finais:** Por meio desse estudo concluiu-se que o judô é uma modalidade de arte marcial que faz parte do conteúdo existente nos parâmetros curriculares nacionais e que desenvolve componentes de aptidão física testados (flexibilidade e resistência abdominal) da mesma forma que as outras modalidades e como tal poderia ser mais utilizada nas aulas de educação física.

**Palavras chaves:** Aptidão física e Educação Física Escolar.

## ABSTRACT

**Introduction:** Physical education classes are extremely important because through physical fitness enables students to develop. **Objective:** The aim of this study is to analyze the level of flexibility and muscular strength in adolescents from 11 years a13 practitioners and non judo practitioners in physical education class. **Materials and Methods:** The sample consisted of 20 children of both sexes, where 10 judo and 10 do not practice judo in physical education classes. Through the test of sit and reach using bank Wells and abdominal strength (TAF - Physical Fitness Test) in the school Agraurbano Education Center - DF. **Results:** Through this study it was concluded that Judo is a martial art form that is part of the content in the national curricular parameters and developing components of physical fitness tested (flexibility and abdominal strength) the same way as the other terms and as such it could be used in physical education classes.

**Key words:** Physical Fitness and School Physical Education.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>2 MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 Amostra.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2 Métodos.....</b>	<b>9</b>
<b>3 RESULTADOS.....</b>	<b>11</b>
<b>4 DISCUSSÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>15</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>16</b>
<b>ANEXO A CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR.....</b>	<b>17</b>
<b>ANEXO B CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA .....</b>	<b>18</b>
<b>ANEXO C FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC.....</b>	<b>19</b>
<b>ANEXO D FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC.....</b>	<b>20</b>
<b>ANEXO E FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC.....</b>	<b>21</b>
<b>ANEXO F A AUTORIZAÇÃO.....</b>	<b>22</b>
<b>PARECER CONSUBSTANCIADO.....</b>	<b>23</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Para, Pagani (2010) a aprendizagem por meios básicos é desenvolvida de maneiras as que se eles não aprenderem nada, pelo menos aprenderão a ficar sentando, pois passam a maior parte do tempo em sala de aula.

A iniciação em modalidades esportivas pode ser um momento de extrema importância para os alunos, o que exige cuidados específicos relativos aos aspectos subjetivos e objetivos da aula. (MARTINS et al, 2014).

De acordo com Marzini Filho (2014) os professores de educação física podem utilizar várias formas estratégicas sendo elas teóricas e metodológicas para auxiliar na transferência do saber, assim possibilitando uma melhor aprendizagem. Portanto o professor deve levar em consideração a cultura, e a vivência dos alunos com o intuito de levá-los a ser um cidadão pensante.

Martins (2015) traz a questão das aptidões físicas, que segundo ele, são ações de atividades físicas desde movimentos básicos até os utilizados na educação física escolar. Algumas delas são: agilidade, resistência muscular, flexibilidade entre outras. A educação física pode utilizar a aptidão física para vivenciar uma qualidade de vida melhorada, mantendo-os uma vida ativa por mais tempo.

Guedes e Guedes (1995), dizem que a flexibilidade é a capacidade de realizar grandes angulações das articulações. A resistência muscular é a capacidade de quanto o individuo pode aguentar através de um determinado esforço. E ao associar essas aptidões a uma aula escolar, desenvolvendo da melhor forma as aptidões físicas possíveis.

De acordo com Cardoso et al (2015), os praticantes de judô vem aumentando cada vez mais, tornando-se consideravelmente presente no âmbito escolar. Nessa modalidade não se utilizam chutes e socos, usam basicamente agilidade, flexibilidade e resistência muscular. Também utiliza o peso do adversário contra ele mesmo, tendo em vista projetá-lo de costas ao solo.

Contudo De Preux e Guerra (2006), afirma que existem dois meios para se trabalhar as aptidões físicas no judô, o TATI-WAZA (luta em pé) e NE-WAZA (luta no solo).

Pegani (2012), ressalta que a educação física escolar ao utilizar lutas em suas aulas pode auxiliar ao alunos no desenvolvimento físico, mental e social. Nos

(Parâmetros Curriculares Nacionais), que deverão ser desenvolvidos os esportes, jogos, lutas e ginásticas contendo atividades rítmicas e expressivas incluindo conhecimentos sobre o corpo.

Mazini Filho et al (2014), afirma que ainda ha uma grande dificuldade para incluir essas modalidades na aula de educação física, por diversos motivos, tais como falta de infraestrutura, falta de materiais adequados e a falta de conhecimento específico dos professores. É importante lembrar que ao trazer as lutas para a escola as crianças podem ter um desenvolvimento mais completo tratando desde as capacidade motoras até as cognitivas.

Entretanto, observando os níveis de aptidão física no âmbito escolar esse estudo teve como objetivo analisar a flexibilidade e resistência abdominal em aulas de educação física: comparando o judô com outras modalidades.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Essa pesquisa trata-se de um estudo transversal de caráter exploratório, foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Brasília, segundo as diretrizes éticas nacionais, da resolução CAAE 57720616.4.0000.0023, o numero do parecer 1.669.742.

### **2.1 Amostra**

A amostra foi composta por 20 escolares de ambos os sexo, com idade entre 11 a 13 anos, praticantes de judô e praticantes de outras modalidades nas aulas de educação física, sendo dividido em dois grupos.

### **2.2. Métodos**

Antes da iniciação da pesquisa foi disponibilizado aos alunos Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para que os pais assinassem permitindo os seus filhos de participarem do estudo.

Os alunos foram pesados pela balança digital Britânia super slim, e medidos em altura com por uma fita métrica.

Para a avaliação da flexibilidade foi utilizado o teste linear de sentar e alcançar por meio do Banco de Wells desenvolvido por Wells e Dillon (1952).



O teste é realizado numa caixa medindo 30,5cm x 30,5cm x 30,5cm com uma escala de 26,0cm em seu prolongamento, sendo que o ponto zero se encontra na extremidade mais próxima do avaliado e o 26°cm coincide com o ponto de apoio dos pés. Não devem ser feitos impulsos ou insistências. Para o teste, deve ser feita uma única execução máxima e o resultado deve ser anotado em centímetros. Para ser avaliado deve-se observar que até 11cm é igual a fraco, de 12 a 13 cm igual a regular, de 14 a 18 igual a médio, de 19 a 21cm igual a bom, e 22 ou mais igual a excelente.

Para avaliar a resistência muscular abdominal foi realizado o teste de flexão abdominal, com o avaliado, deitado no colchonete. O mesmo fica com as pernas flexionadas, planta dos pés tocando o solo, braços cruzados de forma que as palmas das mãos toquem os ombros opostos. Ao comando do avaliador o avaliado faz elevação de tronco até que os cotovelos toquem as coxas, o movimento deve se repetir o maior número de vez possível em 60 segundos. (GUEDES; GUEDES, 1996).

### 3 RESULTADOS

Os dados foram expressos em média e desvio padrão e a normalidade dos dados foi verificada através do teste de Shapiro Wilk. As características antropométricas dos alunos foram analisadas pelo teste *T* para amostras independentes.

Foram estudados 20 alunos de uma escola pública do Distrito Federal, onde 10 praticavam judô nas aulas de educação física e 10 que praticavam outras modalidades. Observou-se que os alunos que praticavam judô nas aulas de educação física obtiveram média menor de peso, estatura e IMC em relação aos que praticavam outras modalidades nas aulas de educação física. ( $p < 0,05$ )

Tabela 1. Caracterização da amostra de alunos que fazem judô e alunos que praticam outras modalidades nas aulas de educação física (médias e desvios padrão).

Aulas de Ed.Física	Peso (kg)	Estatura (m)	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )
Judô	43,23±9,63	1,51±0,12	18,7±1,90
Outras modalidades	53,71±13,62	1,59±0,09	21,09±4,79

Para a variável flexibilidade os alunos que praticavam judô nas aulas de educação física apresentaram média de 24,4±7,80cm, maior do que os alunos que praticavam outras modalidades obtiveram 18,2±6,53. No teste de força abdominal os alunos que praticavam judô nas aulas de educação física 34±7,12 repetições, em relação aos que praticam outras modalidades 27,3±7,97 repetições, observou-se que não houve diferença significativa entre os grupos tanto para a flexibilidade ( $p = 0,07$ ) quanto para a resistência abdominal ( $p = 0,06$ ), conforme tabela 2.

Tabela 2. Comparação da flexibilidade e da resistência abdominal entre alunos que fazem aulas de judô e alunos que fazem outras modalidades.

	Flexibilidade	Resistencia abdominal	Valor P
Judô	24,4±7,80	34±7,12	0,07
Esportes coletivos	18,2±6,53	27,7,97	0,06

Significativo quando \* $p < 0,05$

Observou-se que na classificação do nível de flexibilidade 80% dos alunos que praticavam judô nas aulas de educação física obtiveram como “média” e

somente 20% abaixo da média. Os alunos que praticavam outras modalidades nas aulas de educação física a classificação encontrada foi “média” (50%) e “abaixo média” (50%), conforme figura 1.

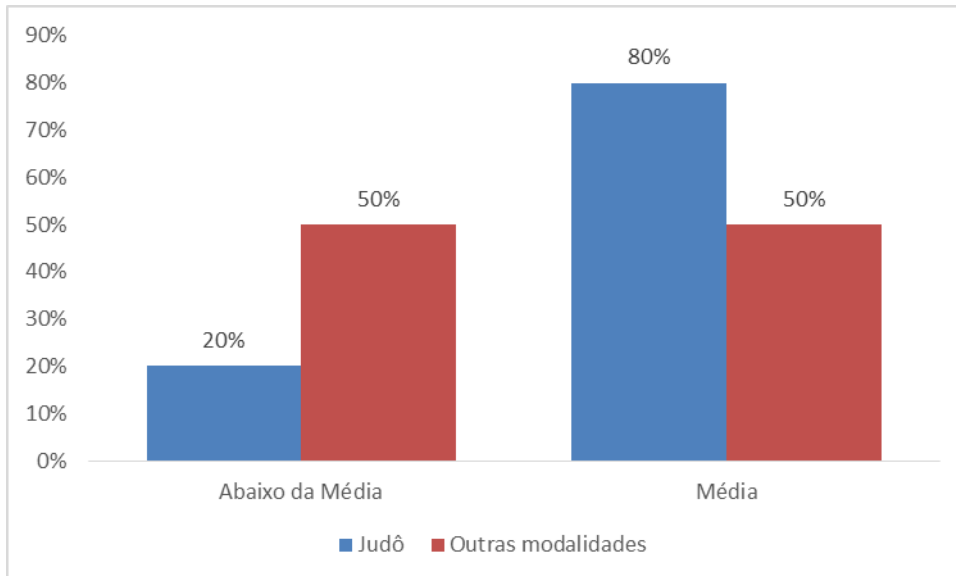


Figura 1. Classificação do percentual do nível de Flexibilidade de alunos que faziam judô e alunos que faziam outras modalidades nas aulas de educação física.

Observou-se que os alunos que praticavam judô nas aulas de educação física para a classificação do nível de resistência abdominal, 50% deles classificam-se como “regular”, (20%) como “ médio “ e 10% “ fraco “. Para os alunos que praticavam outras modalidades nas aulas de educação física observou-se que, 40% foram “regular” e 20% “médio”, conforme figura 2.

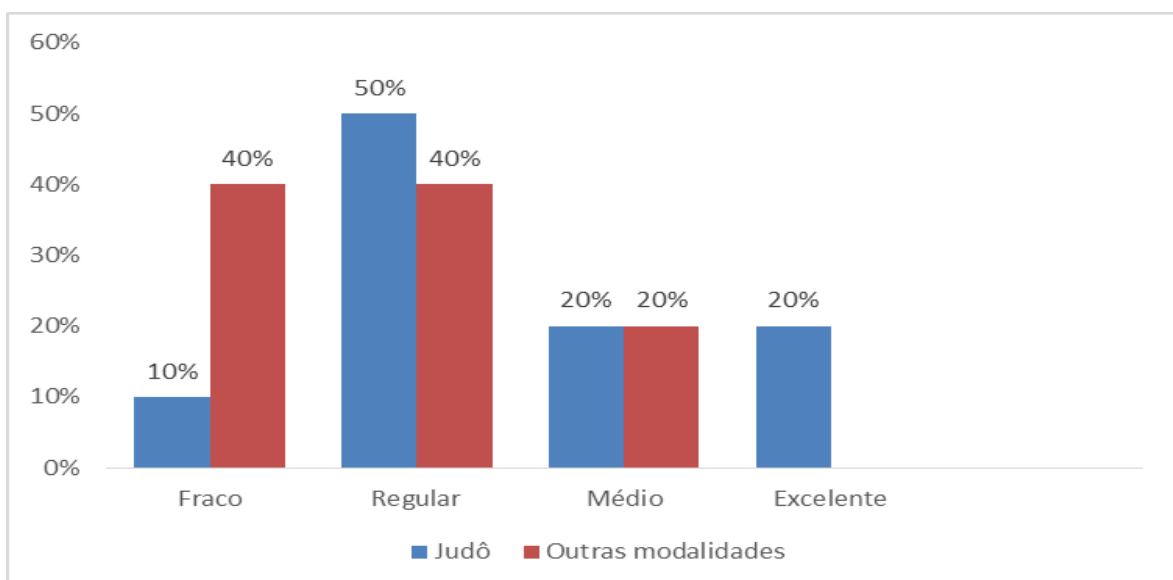


Figura 2. Classificação do percentual do nível de resistência abdominal de alunos que

praticavam judô e alunos que praticavam outras modalidades nas aulas de educação física.

#### **4 Discussão**

O objetivo desse estudo foi analisar o nível de flexibilidade e resistência abdominal em adolescentes de 11 a 13 anos praticantes e não praticantes de judô nas aulas de educação física.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais da Educação (PCNs) a educação física é entendida como uma disciplina que trabalha o corpo, podendo se utilizar dos esportes, dança e lutas. Existem outros temas que se relacionam com a parte cultural do movimento e com o contexto histórico-social dos alunos. As lutas sempre estiveram dentro dos parâmetros curriculares, entretanto é extremamente difícil encontrar escolas que inserem em seus planos pedagógicos nas aulas de educação física. (MARTINS, 2014).

A luta se realiza como uma prática de atividade física inovadora, e é um conteúdo oficial da disciplina de Educação Física, transpassada pelos PCNs que as disponibilizam para auxiliar os professores na aplicação desta proposta. (PAGANI, et al., 2012).

Quando bem orientadas como um instrumento pedagógico, ela pode estar pregando a não violência direcionando para o bem estar mutuo, citados de forma lúdica, cabendo além do Judô, entre outras técnicas recreativas de empurrar, puxar, braço de ferro, cabo de guerra e outras. (SOUZA, 2012).

Contudo, Santos et al. (2015), afirmam que o judô é uma modalidade que desenvolve aptidão física de forma mais lúdica e prazerosa e também de modo mais inclusivo. Dando aos alunos a oportunidade de vivenciar o esporte e possibilitando o desenvolvimento das aulas.

A flexibilidade, que é um componente da aptidão física, é a qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesões. (AMORIM et al, 2015).

No presente estudo encontrou os níveis de flexibilidade 80% dos alunos que praticavam nas aulas de educação física, os alunos do judô encontravam-se na

classificação “média”, enquanto 50% dos praticantes de outras modalidades encontram-se na classificação “regular”. Apesar de não ter havido diferenças significativas entre os grupos ( $p=0,07$ ) observar-se que as classificações mostram-se melhores para os praticantes das aulas. Na variável resistência abdominal observou-se que no geral nenhum dos grupos apresentou uma boa classificação, porém 20% dos alunos das aulas com judô obtiveram classificação “excelente” e 20% classificação “média”, enquanto que somente 20% dos alunos de outras modalidades foram classificados como “médio”.

Os conteúdos educacionais indicados pelos Parâmetros Curriculares Nacionais estão organizados em três blocos, que deverão ser desenvolvidos ao longo de todo o ensino fundamental. São divididos em esportes, jogos, lutas e ginásticas contendo atividades rítmicas e expressivas incluindo conhecimentos sobre o corpo, os três blocos interagem entre si, podendo ter vários conteúdos em comum, mas guardando especificidades. (BRASIL, 1997).

Portanto é importante que o rodizio entre as modalidades seja feito para que os alunos se desenvolvam de modo pleno e completo. Com isso, trazer benefícios para uma vida mais saudável, duradoura e com qualidade de vida.

Entretanto, foi extremamente difícil encontrar escolas no Distrito Federal que em sua grade horária as aulas de educação física fossem uma modalidade específica escolhida pelos pais ou pelos próprios alunos.

Outra limitação desse estudo foi a quantidade de alunos, contudo, o número de voluntários se explica pela baixa quantidade de crianças que praticavam judô disponível.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Por meio desse estudo concluiu-se que o judô é uma modalidade de arte marcial que faz parte do conteúdo existente nos parâmetros curriculares nacionais e que desenvolve componentes de aptidão física testados (flexibilidade e resistência abdominal) da mesma forma que as outras modalidades e como tal poderia ser mais utilizada nas aulas de educação física.

É necessário que haja mais estudos nessa área da aptidão física sendo desenvolvido com as diversas possibilidades de conteúdos que possam ser oferecidos nas aulas de educação física escolar, inclusive o judô.

## REFERÊNCIAS

- AMORIM, Dayse Aline Souza; ALBERTINI, Luana Cristina Barbosa; FÉLIX, Sandra Higino; MAGALHÃES, Terezinha Tavares; SOARES, Wellington Danilo.; Flexibilidade de praticantes e não Praticantes de Judô. **Revista Ensino & Pesquisa**, Minas Gerais, v.13, n.01, p.136-147, jan/jun 2015.
- CARDOSO, Isabella Moura; DA SILVA, Alexandre Sabbag; AYAMA, Sérgio; ALONSO, Angélica Castilho. Avaliação da flexibilidade muscular da cadeia posterior em judocas e em indivíduos não praticantes de atividade física. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, São Paulo, v. 7, n. 3, p.2, 2015.
- DE PREUX, Cristiano G. dos Santos; GUERRA, Tasso Coimbra. Perfil da Aptidão Física de Praticantes de Judô do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais – UnilesteMG, **MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física** - Ipatinga: Unileste-MG - V.1 - Ago./dez. 2006.
- SANTOS, Renato Cruz; SOUSA, Caio Victor; SOARES, Bruno; MOTA, Marcio Rabelo; DANTAS, Renata Elias. Prática de Judô Pode Não Ser Fundamental Para o Ganho de Força e Flexibilidade em Jovens. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.9, n.53, p.277-282. Maio./Jun. 2015.
- MARTINS, Gustavo Celestino; VIEIRA, Fábio da Silva; OLIVEIRA, Heleise Faria dos Reis; BORELLI, Leandro; NODA, Dayna; NOVELLI, Claudio; CASAGRANDE, Raul Marcel; VILELA JUNIOR, Guanis de Barros. Método cinemático para avaliação da flexibilidade: estudo comparativo com o banco de Wells entre crianças escolares e participantes de iniciação esportiva. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 2, 2014.
- GUEDES, Dartagnam Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Aptidão Física à Saúde de Avaliação e Adolescentes: Avaliação Referenciada Por Critério. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.1, n.2, pág.27-38, 1995.
- MAZINI FILHO, Mauro Lúcio; SIMÕES, Michel Resende; VENTURINI, Gabriela Resende de Oliveira; SAVÓIA Rafael Pedroza; MATTOS, Dihogo Gama; AIDAR, Felipe José; COSTA, Saulo Paula. O ensino de lutas nas aulas de Educação Física Escolar. **Revista Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 15, n.4, p. 1-6, out/dez 2014.
- MONTENEGRO, Cristianne Morgado; CARVALHO, Gustavo Azevedo. Avaliação da Flexibilidade em Escolares do Ensino Fundamental na Cidade de Manaus-AM ; Avaliação da flexibilidade em escolares do ensino fundamental na cidade de Manaus-AM. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Amazônia, v. 2, n.2, p. 5-12, 2014.
- BRASIL. **Secretaria de Educação Fundamental**. Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física. Brasília : MEC/SEF, 1997.

PAGANI, Mario Mecnas; ANDREOLA, Remi; DE SOUZA, Francisco Tadeu Reis. Lutas na Escola: Judô Como Opção de Educação Física para o Ensino Fundamental no Município de Sorriso – MT. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, Mato Grosso, v. 3, n.2, p.40-56, jul-dez 2012.

RASSILAN, Eluana Alexandra; GUERRA, Tasso Coimbra. Evolução da Flexibilidade em Crianças de 7 a 14 Anos de Idade de Uma Escola Particular do Município de Timóteo – MG, Minas Gerais, **MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física - Ipatinga: Unileste-MG** - V.1 - Ago/dez. 2006.

SOUZA, Pedro Henrique Ribeiro. **Análise do nível de flexibilidade em escolares de 13 a 14 anos**: pesquisa de campo. 2013. p 23. Dissertação. (Trabalho de conclusão de curso) Faculdade de Ciência da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2013.



## CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

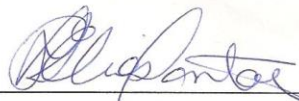
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

### Declaração de aceite do orientador

Eu, Renata Aparecida Elias Dantas, declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) Pedro Luís Gomes Ferreira no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 4 de 8 de 2016.



ASSINATURA



**CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

**Declaração de Autoria**

Eu, Pedro Luís Gomes Ferreira, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(es) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 16 de novembro de 2016.

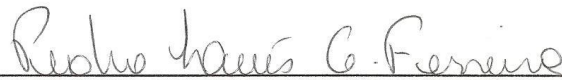


Orientando



**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, PEDRO LUÍS GOMES FERREIRA RA: 21453650 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado **ANÁLISE DE FLEXIBILIDADE E RESISTÊNCIA ABDOMINAL EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: COMPARAÇÃO ENTRE O JUDÔ E OUTRAS MODALIDADES** no dia 16/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.



ASSINATURA



## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Renata Aparecida Elias Dantas venho por meio desta, como orientador do trabalho : Análise de flexibilidade e resistência abdominal em aulas de educação física: comparação entre judô e outras modalidades autorizar sua apresentação no dia 16 /11/ 2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE  
TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, **ANÁLISE DE FLEXIBILIDADE E RESISTÊNCIA ABDOMINAL EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: COMPARAÇÃO ENTRE O JUDÔ E OUTRAS MODALIDADES** do aluno Pedro Luís Gomes Ferreira autorizar sua apresentação no dia 16/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador



## AUTORIZAÇÃO

Eu, PEDRO LUÍS GOMES FERREIRA , RA 21453650, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado ANÁLISE DE FLEXIBILIDADE E RESISTÊNCIA ABDOMINAL EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: COMPARAÇÃO ENTRE O JUDÔ E OUTRAS MODALIDADES, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 16 de novembro de 2016.



Assinatura do Aluno



## Anexo G – Parecer Consubstanciado

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** ANÁLISE DE NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE JUDÔ

**Pesquisador:** Renata Aparecida Elias Dantas

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 57720616.4.0000.0023

**Instituição Proponente:** Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 1.669.742

#### Apresentação do Projeto:

O objetivo desse estudo será analisar o nível de flexibilidade e resistência muscular em adolescentes de 11 a 13 anos praticantes e não praticantes de judô na aula de educação física. A análise será realizada através de teste de sentar e alcançar utilizando banco de Wells e resistência física.

Serão selecionadas 20 crianças de ambos os sexos.

Metodologia Proposta:

A realização do teste será com 20 escolares, de ambos os sexos, com idade entre 11 a 13 anos, após ser autorizado em termo disponibilizado e assinado pelos pais. Os alunos vão ser pesados pela balança digital britânica super slim preta, e ser medido por uma fita métrica. Para a avaliação da flexibilidade vai ser utilizado o teste linear de sentar e alcançar por meio do Banco de Wells desenvolvido por Wells e Dillon<sup>5</sup>. O teste é realizado numa caixa medindo 30,5 cm x 30,5 cm x 30,5 cm com uma escala de 26,0 cm em seu prolongamento, sendo que o ponto zero se encontra na extremidade mais próxima do avaliado e o 26°cm coincide com o ponto de apoio dos pés. Não devem ser feitos impulsos ou insistências. Para o teste, deve ser feita uma única execução máxima e o resultado deve ser anotado em centímetros. Para ser avaliado deve-se observar que até 11 cm é igual a fraco, de 12 a 13cm igual a regular, de 14 a 18 igual a médio, de 19 a 21cm igual a bom,

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

**Bairro:** Setor Universitário

**CEP:** 70.790-075

**UF:** DF

**Município:** BRASÍLIA

**Telefone:** (61)3966-1511

**E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 1.669.742

e 22 ou mais igual a excelente. Para avaliar a resistência muscular foi realizado o teste deflexão abdominal. O avaliado, deitado no colchonete, fica com as pernas flexionadas, planta dos pés tocando o solo, braços cruzados de forma que as palmas das mãos toquem ombros opostos. Ao comando do avaliador o avaliado faz elevação de tronco até que os cotovelos toquem as coxas, o movimento deve se repetir o maior número de vez possível em 60 segundos.

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Primário:

Analisar o nível de flexibilidade e resistência muscular em praticantes e não praticantes de judô na educação física escolar.

Objetivo Secundário:

- Verificar os níveis de flexibilidade e resistência muscular entre os grupos; • Comparar entre alunos o nível de flexibilidade e resistência

muscular nos últimos anos do ensino fundamental;

- Analisar os efeitos do treinamento do judô nas variáveis da aptidão física;
- Verificar os níveis de flexibilidade e resistência muscular entre os grupos;
- Contrastar os diferentes estudos.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Segundo os pesquisadores:

Riscos:

Existe um risco pequeno da criança se machucar, caso isso aconteça o pesquisador estará apto a fazer os primeiros socorros. O pesquisador se responsabilizará por qualquer gasto se o indivíduo se acidentar durante o teste, dando todo apoio necessário, levando a criança ao hospital mais próximo.

Benefícios:

Os dos participante conheceram a suas capacidades físicas. Além disso, esse estudo trará benefícios para área de estudo trazendo discussões no sentido de ampliar o conhecimento.

A análise realizada pelos pesquisadores é adequada.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Projeto redigido com clareza e os procedimentos da pesquisa são de baixo risco, dado que as

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

**Bairro:** Setor Universitário **CEP:** 70.790-075

**UF:** DF **Município:** BRASILIA

**Telefone:** (61)3966-1511

**E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 1.669.742

crianças que participarão já realizam aulas de atividade física.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Folha de Rosto assinada pela pesquisadora responsável e pela Coordenação do Curso de Educação Física da Instituição proponente.

O Centro Educacional onde será realizada a coleta de dados assina a carta de aceite, no entanto o mesmo documento informa que a pesquisa será realizada entre os dias 1 a 5 de agosto de 2016.

O TCLE está adequado ao estudo. Porém, o trecho que se refere a riscos e benefícios está redigido de forma confusa. Solicita-se que o mesmo seja redigido de forma mais clara. Observe como está redigido: "Riscos e benefícios - Este estudo possui baixo risco por possui movimento fáceis de realizar e por o local esta preparado para o teste, entretanto de acontecer algum estiramento ou algo parecido o pesquisador estará preparado para prestar os primeiros socorros e encaminhar para o hospital se necessário".

O Termo de Assentimento está inserido no TCLE e as crianças que participarão da pesquisa têm entre 11 e 13 anos de idade. O ideal é que o Termo de Assentimento venha em um termo em separado do TCLE para que a criança/adolescente se sinta realmente livre para participar da pesquisa.

Sugere-se que o TCLE seja impresso em papel timbrado da instituição proponente,

**Recomendações:**

O CEP-UniCEUB ressalta a necessidade de desenvolvimento da pesquisa, de acordo com o protocolo avaliado e aprovado, bem como, atenção às diretrizes éticas nacionais quanto aos incisos XI.1 e XI.2 da Resolução nº 466/12 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto:

XI.1 - A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais.

XI.2 - Cabe ao pesquisador:

- c) desenvolver o projeto conforme delineado;
- d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;
- e) apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento;
- f) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa;
- g) encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

**Bairro:** Setor Universitário

**CEP:** 70.790-075

**UF:** DF

**Município:** BRASÍLIA

**Telefone:** (61)3966-1511

**E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 1.669.742

pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto; e  
h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Observação: Ao final da pesquisa enviar Relatório de Finalização da Pesquisa ao CEP. O envio de relatórios deverá ocorrer pela Plataforma Brasil, por meio de notificação de evento. O modelo do relatório encontra-se disponível na página do UniCEUB

[http://www.uniceub.br/instituicao/pesquisa/ins030\\_pesquisacomitebio.aspx](http://www.uniceub.br/instituicao/pesquisa/ins030_pesquisacomitebio.aspx), em Relatório de Finalização e Acompanhamento de Pesquisa.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Projeto pode ser iniciado. No entanto, recomenda-se que os pesquisadores revejam a redação dos riscos e benefícios, pois a mesma está confusa.

O CEP-UniCEUB ressalta que os pesquisadores se comprometeram a iniciar a pesquisa após a aprovação do projeto, apesar do termo de aceite institucional informar que a coleta de dados ocorreria a partir do dia 1º de agosto de 2016.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Protocolo previamente avaliado por este CEP, com parecer N° 1.669.520/2016, tendo sido homologado na 12ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB, em 29 de julho de 2016.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_749473.pdf	30/06/2016 21:21:58		Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	declaracao.docx	30/06/2016 21:21:15	PEDRO LUIS GOMES FERREIRA	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto.docx	30/06/2016 21:17:33	PEDRO LUIS GOMES FERREIRA	Aceito
Cronograma	cronograma.docx	30/06/2016 21:16:24	PEDRO LUIS GOMES FERREIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termodeesclarecimento.docx	30/06/2016 21:15:02	PEDRO LUIS GOMES FERREIRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	projeto.docx	30/06/2016 21:12:37	PEDRO LUIS GOMES FERREIRA	Aceito

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

**Bairro:** Setor Universitário **CEP:** 70.790-075

**UF:** DF **Município:** BRASILIA

**Telefone:** (61)3966-1511

**E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 1.669.742

Investigador	projeto.docx	30/06/2016 21:12:37	PEDRO LUIS GOMES FERREIRA	Aceito
--------------	--------------	------------------------	------------------------------	--------

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

BRASILIA, 09 de Agosto de 2016

---

**Assinado por:**  
**Marilia de Queiroz Dias Jacome**  
**(Coordenador)**

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar  
**Bairro:** Setor Universitário **CEP:** 70.790-075  
**UF:** DF **Município:** BRASILIA  
**Telefone:** (61)3966-1511 **E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br