



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

GUILHERME DE SÁ TELES BRITO

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE EM ESCOLARES

Brasília
2017

GUILHERME DE SÁ TELES BRITO

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE EM ESCOLARES

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.
Orientador: Prof. Me. Darlan Lopes de Farias

Brasília
2017

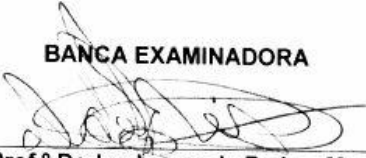
GUILHERME DE SÁ TELES BRITO

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE EM ESCOLARES


Folha de Aprovação do Trabalho de Conclusão de Curso 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.

BRASÍLIA, DF, 14/11/2017

BANCA EXAMINADORA



Prof.º Darlan Lopes de Farias, Me.



Prof.º Arthur Almeida, Dr.



Prof.º Tácio Santos, Me.

RESUMO

A flexibilidade é um fator bastante importante para se ter uma boa qualidade de vida em termos de aptidão física. Porém, com o decorrer do tempo, é possível perceber que mais jovens vêm se prejudicando e adquirindo problemas posturais, dores ou incapacidade de realizar diversos movimentos. A falta de exercícios, maus hábitos e, por muitas vezes, desinteresse pela prática do alongamento e hábitos saudáveis, tem sido grandes causas da perda de flexibilidade. Outrossim, o objetivo deste estudo foi avaliar baseado no teste sentar e alcançar (banco de Wells) e comparar a flexibilidade de crianças e adolescentes de uma escola. Para a realização deste estudo foram necessários 75 alunos do sexo masculino, sendo 33 crianças (idade entre 7 e 10 anos) e 42 adolescentes (idade entre 11 e 18 anos). Foi necessária a entrega do termo de consentimento livre e esclarecido para os pais, e termo de assentimento para as crianças, juntamente com a ficha de coleta, na qual continha nome, data de nascimento, massa corporal, estatura e as três medidas de coleta. Após a entrega dos termos, e recebimento do parecer da escola, houve o recolhimento dos mesmos assinados, e em seguida foi iniciada a etapa de testes. Com a utilização do banco de Wells da marca Sanny, código BW2005, uma balança de vidro digital da marca Kala, um estadiômetro-compacto, código ES 2040, foram realizados o teste de sentar e alcançar, a aferição da massa corporal e da estatura. Após o recolhimento dos dados e obtenção das médias (6 a 10 anos = $25,05 \pm 6,63$ cm e 11 a 18 anos = $24,47 \pm 7,15$ cm), foi feita a comparação entre os resultados por meio do test t Student para amostras independentes e encontrou-se um $p \geq 0,714$ demonstrando não haver diferenças entre os grupos.

Observa-se que é falha a informação e a prática do alongamento por parte do professor de Educação Física nas aulas práticas, o que torna, ao passar dos anos os níveis de flexibilidade cada vez mais baixos, favorecendo assim, problemas posturais.

Palavras-chave: Flexibilidade. Educação Física Escolar. Alongamento. Aptidão Física.

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 6 |
| 2 MATERIAIS E MÉTODOS..... | 7 |
| 2.1 Aspectos Éticos..... | 7 |
| 2.2 Amostra..... | 8 |
| 2.3 Métodos..... | 8 |
| 2.4 Análise Estatística..... | 8 |
| 3 RESULTADOS..... | 9 |
| 4 DISCUSSÃO..... | 10 |
| 5 CONCLUSÃO..... | 12 |
| REFERÊNCIAS..... | 13 |
| ANEXO A – CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR | 14 |
| ANEXO B – CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA | 15 |
| ANEXO C – FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC.... | 16 |
| ANEXO D – FICHA DE AUTORIZAÇÃO DO TCC..... | 17 |
| ANEXO E – FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC..... | 18 |
| ANEXO F – AUTORIZAÇÃO ARTIGO BIBLIOTECA..... | 19 |
| ANEXO G – PARECER DO CEP..... | 20 |
| ANEXO H – FICHA DE COLETA DE DADOS | 24 |

1 INTRODUÇÃO

O crescimento populacional e os inconsequentes maus hábitos, nos últimos anos, vem acarretando grande aumento do peso corporal, ocasionando aumento dos riscos de doenças cardiovasculares, problemas posturais, obesidade tanto em crianças como adultos. Com o decorrer dos anos, junto com o crescimento do ser humano, aparecem diversas mudanças no desenvolvimento corporal da criança. Junto a este desenvolvimento, também estão sujeitos a comportamentos que trazem riscos para a postura e coluna vertebral, principalmente pelo uso de mochilas e a forma de se sentar. A partir destes dados, é possível verificar que, ainda na infância, a população gera grandes problemas degenerativos na coluna, que, na vida adulta, serão grandes problemas, tais como a hipercifose torácica, escoliose toraco-lombar e hiperlordose lombar (SILVA 2011, RODRIGUES 2014).

De acordo com Alves (2013), a educação e avaliação postural devem ser atos constantes nas escolas, prevenindo, assim, problemas futuros nas crianças e adolescentes, algo que já é refletido em maioria dos adolescentes que têm apresentando algum tipo de problema postural, o que possivelmente podem ter sido ocasionados por maus estímulos, maus hábitos e falta de orientações sobre os benefícios propostos pela escolha de bons hábitos, ainda nessa fase da vida.

Na escola, com o apoio dos pais, governo, funcionários e profissionais da saúde, juntamente aos alunos, é o local onde se deve iniciar um trabalho preventivo e educacional sobre os maus hábitos e os problemas posturais. Na fase inicial da vida, onde o corpo está em formação, se tem grande incidência de problemas posturais. No período da adolescência, se tem bastante modificações posturais, devido as mudanças hormonais que ocorrem na puberdade que é a fase de crescimento. Esses fatores, em parceria com a má postura e o peso da mochila, são os principais motivos da perda de flexibilidade, dores musculares e problemas posturais (XAVIER, 2011).

Uma alternativa para possível solução destes maus hábitos, podem ser os exercícios de alongamento que, nos últimos anos têm sido ferramentas disponíveis e acessíveis nas aulas de educação física. A sua utilização influência na prevenção

que refletirá em uma melhor eficiência em atividades utilizadas nas aulas, tais como a impulsão vertical, velocidade e agilidade. Neste quesito, acrescenta-se que a utilização do aquecimento, ao invés do alongamento estático, antes das aulas, vem garantindo a prevenção de certas lesões de forma crônica, porém, não é possível verificar brevemente os benefícios de um aquecimento utilizado como forma de alongamento (COLEDAM, 2012).

Para falar sobre alongamento é importante citar que a flexibilidade é uma das características mais relevantes do sistema muscular responsáveis pelo movimento. Além de garantir uma melhor eficácia no desempenho muscular, garante prevenir diversas patologias musculoesqueléticas. Comprovado por meio de estudos, é possível verificar que a flexibilidade tem relação com a genética, estilo de vida, sexo, e idade. Se não treinada a mesma pode ser diminuída (PENHA 2008).

Além de verificar a decadência dos níveis de flexibilidade, também é possível perceber que existe diferença dos níveis entre os sexos na fase adulta, sendo em mulheres, mais prevalente os maiores níveis. Além destes fatores, a flexibilidade esta interligada a uma qualidade de movimento, com o máximo de amplitude angular, realizado por uma ou um conjunto de articulações, sem ultrapassar os limites morfológicos. Com a melhora da flexibilidade, se garante diversos benefícios para a saúde corporal, tais como a melhora na realização de movimentos, garantindo maior amplitude, sendo assim, melhor desempenho nas atividades diárias, garantindo um esforço reduzido (BLOCK 2008).

Com base nos conhecimentos descritos acima, observações e verificação de dados, este estudo teve como objetivo avaliar por meio do teste sentar e alcançar, comparar a flexibilidade de crianças e adolescentes de uma escola durante as aulas de educação física.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Aspectos Éticos

A pesquisa foi conduzida em uma escola da cidade satélite de Sobradinho – DF seguindo todos os procedimentos experimentais recomendados pela resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde para procedimentos envolvendo seres humanos. Todos os participantes receberam instruções prévias acerca dos

objetivos, procedimentos e riscos inerentes ao estudo, além da confidencialidade das informações. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Brasília com o número 2.290.588/2017 seguindo as diretrizes éticas nacionais, da resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde para procedimentos envolvendo seres humanos.

2.2 Amostra

O estudo consistiu com a participação de 75 alunos do sexo masculino de uma escola particular de Sobradinho – DF, sendo 33 crianças com idade entre 6 e 10 anos, e 42 adolescentes com idade de 11 a 18 anos.

2.3 Métodos

Trata-se de uma pesquisa de campo, realizada no ano de 2017, em uma escola de Sobradinho-DF, com crianças e adolescentes com idade entre 7 e 18 anos. Foram recolhidos os termos de consentimento e assentimento assinados junto ao parecer da escola, permitindo a realização do teste durante as aulas de educação física. Posteriormente, durante as aulas de educação física, os meninos que devolveram os termos assinados foram submetidos ao teste de sentar e alcançar, com o banco de Wells. A aferição da massa corporal e estatura foi realizada com utilização de uma balança digital e um estadiômetro-compacto.

O teste de sentar e alcançar baseia-se em orientar a criança a sentar no chão, apoiar os pés totalmente no apoio fixo para os pés do banco, e, com os joelhos estendidos, o aluno deve empurrar a alça de metal fixa no banco, até o máximo de centímetros possível sem flexionar ou rotacionar os joelhos, por três tentativas.

Após a obtenção dos resultados, foi feito o lançamento dos dados em tabela, na qual foi realizada as análises necessárias para o estudo.

2.4 Análise Estatística

Todas as análises foram realizadas utilizando o Pacote Estatístico para Ciências Sociais (IBM SPSS, IBM Corporation, Armonk, NY, EUA, 24.0). Teste de

Shapiro-Wilk foi utilizado para verificar a distribuição de normalidade de dados e a estatística paramétrica foi adotada. A homogeneidade da amostra foi verificada pelo teste de Levene. Para comparação dos níveis de flexibilidade entre os dois grupos foi utilizado teste t para amostras independentes. Adotou-se $p \leq 0,05$ como nível de significância.

3 RESULTADOS

Participaram do estudo 75 alunos de uma escola de Sobradinho todos do sexo masculino foram divididos por meio da idade em dois grupos um de 7 a 10 anos ($n=33$) e de 11 a 18 anos ($n=42$). Na Tabela 1 estão representados com média e desvio padrão os dados de caracterização da amostra, total e divididos por grupos.

Tabela 1. Caracterização descritiva da amostra.

| | TODOS (n=75) | 7 a 10 anos (n=33) | 11 a 18 anos (n=42) |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Idade (anos) | 12,08 ± 3,27 | 9,00 ± 1,13 | 14,51 ± 2,15 |
| Massa (Kg) | 45,86 ± 14,13 | 33,58 ± 7,06 | 55,57 ± 10,17 |
| Estatura (m) | 1,53 ± 0,17 | 1,37 ± 0,09 | 1,66 ± 0,10 |
| IMC (kg/m²) | 19,07 ± 2,78 | 17,74 ± 2,64 | 20,12 ± 2,44 |

Na Tabela 2 estão indicados com média e desvio padrão os valores de Flexibilidade divididos por grupos por meio da média.

Tabela 2. Comparação da flexibilidade.

| | 7 a 10 anos (n=33) | 11 a 18 anos (n=42) | p |
|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------|
| Flexibilidade (cm) | 25,05 ± 6,63 | 24,47 ± 7,15* | 0,714* |

* Não houve diferença significativa entre os grupos ($p \leq 0,05$).

Não houve diferença estatística entre os grupos.

Tabela 3. Tabela de referencia dos níveis de flexibilidade do teste de sentar e alcançar com banco do sexo masculino.

| Idade | M. Fraco | Fraco | Razoável | Bom | M. Bom | Excelência |
|---------|----------|---------|----------|---------|---------|------------|
| 07 anos | < 18 | 18 – 21 | 22 – 25 | 26 – 29 | 30 – 38 | ≥ 39 |
| 08 anos | < 18 | 18 – 21 | 22 – 25 | 26 – 29 | 30 – 39 | ≥ 40 |
| 09 anos | < 18 | 18 – 21 | 22 – 25 | 26 – 29 | 30 – 39 | ≥ 40 |
| 10 anos | < 18 | 18 – 21 | 22 – 25 | 26 – 30 | 31 – 40 | ≥ 41 |
| 11 anos | < 18 | 18 – 22 | 23 – 25 | 26 – 30 | 31 – 40 | ≥ 41 |
| 12 anos | < 18 | 18 – 22 | 23 – 26 | 27 – 30 | 31 – 41 | ≥ 42 |
| 13 anos | < 18 | 18 – 22 | 23 – 26 | 27 – 30 | 31 – 41 | ≥ 42 |
| 14 anos | < 18 | 18 – 22 | 23 – 26 | 27 – 31 | 32 – 41 | ≥ 42 |
| 15 anos | < 18 | 18 – 22 | 23 – 26 | 27 – 31 | 32 – 42 | ≥ 43 |
| 16 anos | < 18 | 18 – 22 | 23 – 27 | 28 – 32 | 33 – 42 | ≥ 43 |
| 17 anos | < 18 | 18 – 22 | 23 – 27 | 28 – 32 | 33 – 42 | ≥ 43 |

Fonte: Proesp-BR 2007

Comparando os dados do estudo com os dados na tabela de referencia encontrada por Gaya e Silva (2007), afirma-se que as crianças e os adolescentes encontram-se na média razoável.

4 DISCUSSÃO

O objetivo inicial do estudo foi comparar os níveis de flexibilidades entre os dois grupos e encontramos que ocorre uma possível perda dos níveis de flexibilidade com o aumento da idade, quando comparados os grupos de crianças de idade entre 7 e 10 anos e adolescentes com idade entre 11 a 18 anos, com base na média final. Cabe ressaltar que não houve diferença significativa quando aplicada a estatística para comparação dos grupos.

Segundo Martins-Costa (2015), os níveis de flexibilidade baseados no teste de sentar e alcançar são mais satisfatórios nos anos iniciais, com a idade média de 7 e 9 anos, comparado aos outros grupos, com idades de 11, 13 e 15 anos. Após

verificação dos resultados foi possível verificar também que não houve diferença significativa dos níveis para os sexos, além das diferenças antropométricas de ambos os grupos e de indivíduo para indivíduo.

Já para Penha (2008), que utilizou uma outra forma de mensurar a flexibilidade de crianças com idades de 7 e 8 anos, no qual foi utilizado o teste do 3º dedo-solo, houve diferença significativa entre os sexos. Os meninos obtiveram níveis mais altos ($27,41 \pm 10,01$ cm) do que as meninas ($29,15 \pm 8,80$ cm). Essa diferença foi considerada, porém houve suposições de que o motivo seja pela curta diferença de idade, já que em outros estudos, os níveis foram parecidos.

Além de se levar em consideração a altura e peso corporal, também é importante citar os fatores endógenos, que também influenciam nos níveis de flexibilidade, que com o passar do tempo vai diminuindo. E, como esperado, após a análise dos resultados do estudo, com o avanço da idade dos participantes da coleta, o aumento do IMC e estatura vem aumentando ao longo da idade, porém, já a flexibilidade, se manteve estável. (MINATTO, 2010).

A partir dos dados obtidos, percebe-se que não existe diferença significativa dos níveis entre crianças e adolescentes, além da diferença do IMC. Observa-se pelo test t, que o grupo das crianças, com idade entre 7 e 10 anos ($n=33$) obteve uma média dos níveis de flexibilidade de $25,05 \pm 6,63$, e o grupo dos adolescentes com idade entre 11 a 18 anos ($n=42$) teve uma média de $24,47 \pm 7,15$, resultando o valor de $p < 0,714$, não existindo diferença significativa.

Com tudo, observa-se durante as coletas de dados, junto a vivência das aulas práticas de Educação Física na escola na qual foram realizados os testes, que uma possível causa dessa pequena diminuição dos níveis seria a falta do incentivo e do próprio alongamento durante as aulas, além de se mostrar a importância de hábitos saudáveis fora da escola também.

É importante para os alunos, ter esse conhecimento e saber a importância do alongamento e dos cuidados com a flexibilidade, pois como citado neste artigo, na fase infantil e adolescente, que começam a aparecer diversos fatores prejudiciais para saúde relacionados a flexibilidade, tais como postura, peso da mochila, escoliose, lordose, entre outros.

Ademais, acrescentamos aqui algumas limitações do estudo que poderiam explicar melhor a relação de causa e efeito como exemplo não foi avaliado os níveis de maturação sexual, não realização de análises crônicas, as quais poderiam ser

analisados também a rotina de exercícios relacionados a flexibilidade. Enfim algumas medidas diretas (goniometria, análises por vídeo) que poderiam melhor explicar o fato de não haver diferença entre os grupos.

Com todos os fatores citados acima, é necessário ressaltar que, a flexibilidade deve ser apresentada as crianças e adolescentes na fase escolar, pois, como citado acima, a fase que o desenvolvimento humano se apresenta de forma tão intensa, acontece na idade escolar. Para isso, é importantíssimo que as aulas de educação física tragam o tema flexibilidade, e tornem os estudantes cada vez mais familiarizados com o tema, e procurem sempre a pratica do alongamento.

5 CONCLUSÃO

Observando a pesquisa, conclui-se que não existe uma diferença significativa da flexibilidade entre os grupo ($p < 0,714$), porém, os mesmos encontram-se com uma média razoável nos parâmetros nacional do estudo de Gaya (2007). Percebe-se que apesar da falta de alongamento nas aulas observadas durante a coleta de dados e a vivência nos estágios, os alunos mantiveram uma média aceitável dos níveis. Porém, é necessário ressaltar a importância desta prática pelos alunos, para que assim, na vida adulta, ele se prive de problemas futuros.

Com tudo, é necessário um estudo de acompanhamento e treinamento por um período de tempo, para avaliar, no dia a dia, se os níveis terão diferença, para se ter algo concreto desta diferença.

REFERÊNCIAS

- ALVES, S. T. **Educação física escolar e sua relação com a prevenção de problemas posturais em adolescentes**. 2013. Trabalho de conclusão de curso – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES, UniCeub, Brasília-DF, 2013.
- BLOCK, I. Análise da flexibilidade muscular em idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo-SP, v. 2, n. 7, p. 141-148, Jan./Fev. 2008.
- COLEDAM, D. Efeito crônico do alongamento estático realizado durante o aquecimento sobre a flexibilidade de crianças. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Cascavél-PR, v. 14, n. 3, p. 296-304, set. 2011.
- GAYA, A. **Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação**. 2007. <<http://www.ceap.br/material/MAT12112009220425.pdf>>. Acesso em: 29 out. 2017.
- MARTINS-COSTA, H. Análise do perfil da flexibilidade de crianças e adolescentes mensurada por meio de dois testes. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá-PR, v. 26, n. 2, p.257-265, 2 trim. 2015.
- MINATTO, G. Idade, maturação sexual, variáveis antropométricas e composição corporal: influências na flexibilidade. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Cascavel-PR, v. 12, n. 3, p. 151-158, set. 2009.
- PENHA, P. Avaliação da flexibilidade muscular entre meninos e meninas de 7 e 8 anos. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo-SP, v. 15, n. 4, p.387-91, out./dez. 2008.
- RODRIGUES, P. Prevalence of postural alterations in students of Basic Education in the city of Vila Velha, Espírito Santo state, Brazil. **Fisioterapia e Movimento**. Curitiba, Paraná-PR. v. 27, n. 3, p. 437-45, jul./set. 2014.
- SILVA, L. Alterações posturais em crianças e adolescentes obesos e não-obesos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Cascavel-PR, v. 13, n. 6, p. 448-454, ago. 2010.
- XAVIER, C. Uma Avaliação Acerca da Incidência de Desvios Posturais em Escolares. **Meta: Avaliação**. Rio de Janeiro-RJ, v. 3, n. 7, p. 81-94, jan./abr. 2011.

Anexo A – Carta de aceite do orientador.



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

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, DARLAN LOPES DE FARIAS, declaro aceitar orientar o(a) discente GUILHERME DE SÁ TELES BRITO no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 08 de Setembro de 2017.



ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br – ed.fisica@uniceub.br




Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

Anexo B – Ficha de declaração de autoria.

**CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA****CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA****TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC****Declaração de Autoria**

Eu, Guilherme de Sá Teles Brito, 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, 06 de Novembro de 2017.



Orientando

Anexo C - Ficha de responsabilidade de apresentação de TCC.



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Guilherme de Sá Teles Brito RA:21505850 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado Análise dos níveis de flexibilidade em escolares, no dia 14/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469

www.uniceub.br - ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado

Anexo D – Ficha de autorização de apresentação do TCC.

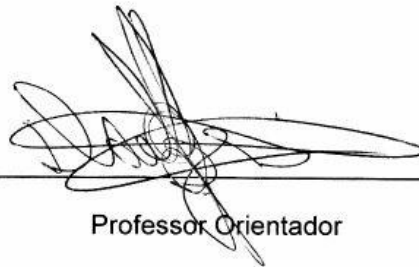


Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACEE
Curso de Educação Física

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Darlan Lopes de Farias venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: Análise dos níveis de flexibilidade em escolares autorizar sua apresentação no dia 14/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Professor Orientador



Anexo E – Ficha de autorização de entrega da versão final do TCC.



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Eu, DARLAN LOPES DE FARIAS

venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão
de Curso: ANÁLISE DOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE EM
ESCOLARES

autorizar a entrega da versão final no dia 25/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Professor Orientador



Anexo F - Autorização Biblioteca.

**AUTORIZAÇÃO**

Eu, Guilherme de Sá Teles Brito RA21505850 , 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 dos Níveis de Flexibilidade em escolares* , 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, 06 de Novembro de 2017.



Assinatura do Aluno



Anexo G – Parecer do Comitê de Ética.

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ANÁLISE DOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE EM ESCOLARES.

Pesquisador: DARLAN LOPES DE FARIAS

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 74141917.0.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.290.588

Apresentação do Projeto:

De acordo com os pesquisadores, a postura corporal do ser humano decorre da relação entre a gravidade e os membros do corpo, sendo possível, existir variações no decorrer do tempo. Existem vários fatores que influenciam nos desvios posturais, desconfortos, alterações musculoesqueléticas e que influenciam na postura dos adolescentes hoje em dia, tais como idade, peso da mochila, parâmetros antropométricos, posicionamento do computador, tempo de permanência sentado, diminuição da flexibilidade e estilo de vida menos ativo. Tendo como principais causadores a má postura e posições inadequadas mantidas por muito tempo. Dentre outros principais fatores, em crianças, que prejudicam a postura e tem aumento das dores nas costas são o sexo, a composição corporal, o tempo de permanência em frente à televisão e o nível socioeconômico. O estudo tem como objetivo avaliar a flexibilidade e mobilidade, com a amostra de 100 crianças e adolescentes do sexo masculino nas idades entre 6 a 10 anos e de idade entre 14 a 18 anos; Para realizar a verificação será utilizado o Teste – senta e alcança, com a utilização do banco de Wells, da marca Sanny para a verificação dos dados. Como critério de inclusão os pesquisadores definiram: Crianças e adolescentes do sexo masculino, que estão matriculados na escola e realizam as aulas de educação física, e, serão excluídos crianças e adolescentes que não estejam presentes no dia da aplicação do teste e crianças e adolescentes que não se interessem em colaborar e pais que não assinaram o TCLE.

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

Anexo G – Parecer do Comitê de Ética.

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 2.290.588

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Principal: O presente estudo pretende comparar os níveis da flexibilidade entre adolescentes e crianças do sexo masculino.

Objetivo Secundário:

- Comparar os resultados das crianças com os dos adolescentes.
- Aplicar testes de flexibilidade.
- Comparar os resultados com a literatura sobre o tema.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os pesquisadores informam que o estudo oferece risco mínimo por ser um estudo de caráter avaliativo e não vai exigir muito esforços físicos, mas alertam quanto a possibilidade de surgir câibras e lesões ficando a critério do aluno realizar os testes ou não. Também é garantido pelos pesquisadores que se houver qualquer lesão, o pesquisador está apto para prestar os primeiros socorros e levar ao hospital mais próximo, (HRS – Hospital Regional de Sobradinho) e arcar com todos os custos. Os pesquisadores informam que os benefícios são indiretos uma vez que o estudo poderá ajudar no maior conhecimento sobre as diferenças da flexibilidade entre crianças e adolescentes.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa apresenta metodologicamente coerência com os objetivos estabelecidos. Os pesquisadores apresentaram cronograma compatível com a submissão ao CEP e orçamento, informam que utilizaram recursos próprios para financiar os custos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos obrigatórios foram apresentados.

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 ao às Resoluções nº 446/12 e nº 510/16 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto: A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais, cabendo-lhe:

I - apresentar o protocolo devidamente instruído ao sistema CEP/Conep, aguardando a decisão de aprovação ética, antes de iniciar a pesquisa, conforme definido em resolução específica de tipificação e gradação de risco;

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

Anexo G – Parecer do Comitê de Ética.

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB

Continuação do Parecer: 2.290.588

- II - desenvolver o projeto conforme delineado;
- III - conduzir o processo de Consentimento e de Assentimento Livre e Esclarecido;
- IV - apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela Conep a qualquer momento; manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período mínimo de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa;
- V - encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto;
- VI - elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;
- VII - apresentar no relatório final que o projeto foi desenvolvido conforme delineado, justificando, quando ocorridas, a sua mudança, interrupção 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, em Relatório de Finalização e Acompanhamento de Pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Os pesquisadores estão aptos a iniciar a coleta de dados.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado, com parecer n. 2.267.419/17, tendo sido homologado na 15ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB do ano, em 01 de setembro de 2017.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
|--|--|------------------------|-----------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_972320.pdf | 18/08/2017 12:39:35 | | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | FLEXIBILIDADE.doc | 18/08/2017 12:39:07 | DARLAN LOPES DE FARIAS | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | aceite.pdf | 18/08/2017 11:29:37 | GUILHERME DE SA TELES BRITO | Aceito |
| Folha de Rosto | folha_de_rosto.doc | 14/08/2017 12:05:16 | DARLAN LOPES DE FARIAS | Aceito |

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

Anexo G – Parecer do Comitê de Ética.

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB

Continuação do Parecer: 2.290.588

| | | | | |
|---|--|------------------------|--------------------------------|--------|
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | CEP_Termo_Assentimento.docx | 14/08/2017 10:45:22 | GUILHERME DE SA TELES BRITO | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | tcle_para_pais_ou_responsaveis_legais.docx | 14/08/2017 10:45:09 | GUILHERME DE SA TELES BRITO | Aceito |

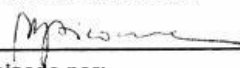
Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 21 de Setembro de 2017


 Assinado por:

Marília 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

Anexo H – Ficha de coleta de dados.

FICHA DE COLETA

Nome : _____ Idade : _____

Peso: _____ Altura: _____

Verificação das medidas do Banco de Wells:

| | | |
|----|----|----|
| 1ª | 2ª | 3ª |
|----|----|----|