

Anais do XIV Seminário de Iniciação Científica da Universidade Estadual de Feira de Santana, UEFS, Feira de Santana, 18 a 22 de outubro de 2010

## COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE COORDENAÇÃO E FLEXIBILIDADE DOS ALUNOS PRATICANTES E NÃO-PRATICANTES DE ATLETISMO DA ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS (APAE) DE FEIRA DE SANTANA – BA

**Lariana Pereira de Almeida<sup>1</sup>; André Ricardo da Luz Almeida<sup>2</sup> e Maria Cátia Alves de Lima<sup>3</sup>**

1. Bacharel em Educação Física, Faculdade Nobre de Feira de Santana, e-mail: [larafsa@hotmail.com](mailto:larafsa@hotmail.com)

2. Orientador, Faculdade Nobre de Feira de Santana, e-mail: [andre.almeida74@gmail.com](mailto:andre.almeida74@gmail.com)

3. Bacharel em Educação Física, Faculdade Nobre de Feira de Santana, e-mail: [katya.alves@hotmail.com](mailto:katya.alves@hotmail.com)

**PALAVRAS-CHAVE:** Deficiência Mental, Coordenação, Flexibilidade.

### INTRODUÇÃO

O interesse pela temática versada surgiu a partir da experiência ministrando aulas de atletismo para os alunos da APAE de Feira de Santana, observando a necessidade de um estudo mais aprofundado para saber o quanto aquelas atividades influenciariam o desenvolvimento físico dos praticantes. A escolha do atletismo para este estudo foi por ser um instrumento facilitador, visto que não é só uma modalidade de fácil acesso e bastante desenvolvida entre os esportes praticados na instituição, mas também pela conotação de utilizar elementos motores básicos como saltar, correr, lançar e arremessar, gestos comuns e naturais do ser humano.

O presente estudo tem como objetivo comparar os níveis de coordenação e flexibilidade dos alunos praticantes e não-praticantes de atletismo da APAE de Feira de Santana, que é uma entidade filantrópica, civil, assistencial, não defende políticas partidárias e religiões, mantém programas de assistência bio-psicossociais, educativos e de prevenção para pessoas com deficiência e seus familiares. (APAE, 2009).

A pesquisa foi realizada com alunos Deficientes Mentais (DM) de grau leve (QI = 68-84) a moderado (QI = 36-51), que segundo Gorgatti e Costa (2005) tem o funcionamento intelectual significativamente inferior à média, com manifestação antes dos dezoito anos e limitações associadas a duas ou mais áreas de habilidades adaptativas, tais como: comunicação, cuidado pessoal, habilidades sociais, utilização na comunidade, saúde e segurança na locomoção, habilidades acadêmicas, lazer e trabalho.

Na APAE de Feira de Santana, as turmas da Escola Normando Alves Barreto (ENAB) participam das aulas de Educação Física que são oferecidas uma vez por semana e os alunos da equipe de atletismo, além da aula, treinam a modalidade também uma vez na semana. Autores que discutem o Treinamento Desportivo como Bompa (2002), Dantas (2003), Gomes (2002), Platonov (2008), Tubino e Moreira (2003) mencionam que uma ou duas sessões de treino por semana não causam adaptações fisiológicas significativas nos atletas. Entretanto, é perceptível a diferença entre as qualidades físicas dos alunos que participam dos treinamentos de Atletismo em comparação aos que frequentam somente as aulas de Educação Física. Portanto, para quantificar essa diferença dos níveis de coordenação e flexibilidade entre os alunos é que se propôs o estudo.

Ressalta-se que nesse estudo o termo atletismo refere-se à designação comum às atividades desportivas em geral, de caráter competitivo e recreativo. Realizadas individualmente ou entre equipes. (CRUZ, 2009).

As qualidades físicas são definidas por Tubino e Moreira (2003) como atributo, características que deve possuir um atleta para que pratique um desporto com sucesso. Nesse

Anais do XIV Seminário de Iniciação Científica da Universidade Estadual de Feira de Santana, UEFS, Feira de Santana, 18 a 22 de outubro de 2010

estudo, foram avaliadas a Coordenação, que é a qualidade física que permite controlar a execução de movimentos por meio de uma integração progressiva de cooperações intra e intermusculares, favorecendo uma ação com um máximo de eficiência e economia energética; Flexibilidade, que é a qualidade física que condiciona a capacidade funcional das articulações a movimentarem-se dentro dos limites ideais de determinadas ações.

Diante dessa realidade surge o problema desta pesquisa: Existem diferenças significativas nos níveis de coordenação e flexibilidade dos alunos praticantes e não-praticantes das aulas de atletismo da APAE de Feira de Santana?

## METODOLOGIA

Pesquisa de Corte Transversal de abordagem Comparativa de cunho Descritivo Quantitativo, implica nas amostras de sujeito de diferentes grupos etários. (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007). O estudo foi realizado com 12 alunos deficientes mentais (1 DM leve e 11 DM moderado) do sexo masculino, com faixa etária de 16 a 31 anos, estudantes da Escola Normando Alves Barreto mantida pela APAE. Desses alunos, 6 são participantes das aulas de atletismo e de Educação Física e os outros 6 alunos são participantes apenas das aulas de Educação Física. Os dados foram coletados na Fazenda do Menor de Feira de Santana (FAMFS), local onde ocorrem os treinos de atletismo e na APAE, onde ocorrem as aulas de Educação Física, através da aplicação dos seguintes testes: Burpee de Johnson e Nelson (1979) para avaliar a Coordenação e o do Banco de Wells para avaliar a Flexibilidade (GUEDES; GUEDES, 2006). Os dados foram interpretados através da determinação da média e desvio padrão ( $\bar{X} \pm SD$ ) dos grupos. Foi aplicado o Teste “t” de amostras independentes para comparação dos grupos com nível de significância ( $p < 0,05$ ). Utilizou-se o programa BioEstat 5.0 para o tratamento estatístico. Os participantes foram autorizados pelos representantes legais a participar da pesquisa através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, obedecendo a Resolução do Conselho Nacional de Saúde de 10 de outubro 1996.

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Na Tabela 1 pode-se observar o resultado dos testes das qualidades físicas dos grupos pesquisados. Os alunos que participam das aulas de atletismo obtiveram resultados superiores nos dois testes, ou seja, são mais coordenados e flexíveis do que os indivíduos que só realizam atividades durante as aulas de Educação Física.

Tabela 1 – Características da Coordenação e da Flexibilidade dos Grupos.

| <b>Coordenação (posições em 10 segundos)</b> |             |                 |
|--|-------------|-----------------|
|  | Praticantes | Não-praticantes |
| n  | 6           | 6               |
| ( $\bar{X} \pm SD$ )                         | 14,5±1,51*  | 11,33±2,33      |
| <b>Flexibilidade (cm)</b>                    |             |                 |
|  | Praticantes | Não-praticantes |
| n  | 6           | 6               |
| ( $\bar{X} \pm SD$ )                         | 26,08±8,78* | 15,66±6,77      |

---

*t* de Student (\* $p < 0,05$ )

Existiu diferença estatisticamente significativa no resultado da comparação dos grupos, tanto na coordenação como na flexibilidade, conforme apresentado na Tabela 2.

Tabela 2 – Resultado do Teste *t* para amostras independentes.

| Qualidades Físicas | <i>p</i> -Valor |
|--------------------|-----------------|
| Coordenação        | 0,037           |
| Flexibilidade      | 0,044           |

As aulas de atletismo realizadas na APAE de Feira de Santana são planejadas de acordo com as potencialidades e limitações impostas pela deficiência, trabalhando as qualidades físicas, alguma das vezes de forma lúdica, mas sem fugir da característica do esporte. Os alunos do atletismo participam de jogos e olimpíadas municipais, estaduais e até nacionais, sendo destaque em todas elas. Já as aulas de Educação Física, são voltadas para o desenvolvimento motor e a independência nas atividades diárias. O esporte também é trabalhado nas aulas, só que de forma lúdica junto com jogos de estafetas, circuitos e também atividades aquáticas.

Uma ou duas sessões de treinamento podem não significar muito para atletas que vivem do esporte, mas para pessoas que não têm o exercício físico como profissão e não precisam superar seus limites fisiológicos constantemente para poder ser campeãs faz diferença, como ficou comprovado com o estudo da coordenação ( $p=0,037$ ) e da flexibilidade ( $p=0,044$ ) dos grupos pesquisados.

Tais qualidades físicas são desenvolvidas com menores períodos de treinamento como afirmam Bompa (2002), Dantas (2003), Gomes (2002), Platonov (2008), Tubino e Moreira (2003).

Bompa (2002) escreve que duas ou três sessões de treinamento da Flexibilidade são suficientes para melhorá-la. Já outras qualidades físicas, como a resistência, por exemplo, precisa de um tempo maior para ser desenvolvida, em torno de três meses com no mínimo três sessões por semana.

## CONCLUSÃO

Comparando a coordenação e a flexibilidade dos alunos praticantes e não-praticantes de atletismo da APAE de Feira de Santana observou-se uma diferença estatisticamente significativa no resultado dessas qualidades físicas. Uma sessão de treinamento do atletismo por semana acrescida às aulas de Educação Física modifica substancialmente a coordenação e a flexibilidade dos participantes de forma positiva.

Para que os alunos não-praticantes de atletismo obtivessem um resultado melhor nos testes das qualidades físicas, necessitariam de mais dias de treinamento e uma mudança nos objetivos das aulas de Educação Física da APAE. Porém, a Educação Física Escolar não tem como proposta o rendimento esportivo, e sim, a cooperação, a integração, o respeito às diferenças e limitações dos colegas, o desenvolvimento psicomotor, enfim, o desenvolvimento integral do homem em uma perspectiva de formação cidadã.

## REFERÊNCIAS

Anais do XIV Seminário de Iniciação Científica da Universidade Estadual de Feira de Santana, UEFS, Feira de Santana, 18 a 22 de outubro de 2010

- BOMPA, T. O. Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento. SP: Phorte, 2002.
- CRUZ, J. Atletismo. Disponível em: <<http://www.joaquim.com/atletis.html>>. Acesso em: 21 de março, 2009.
- DANTAS, E. H. M. A Prática da Preparação Física. SP: Shape, 2003.
- GOMES, A. C. Treinamento Desportivo: estruturação e periodização. RS: Artmed, 2002.
- GORGATTI, M. G.; COSTA, R. F. Atividade Física Adaptada. Qualidade de Vida para Pessoas com Necessidades Especiais. 4.ed. São Paulo: Barueri, 2005.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Manual Prático para Avaliação em Educação Física. Barueri, SP: Manole, 2006.
- JOHNSON, B. L.; NELSON, J. K. Practical measurements for evaluation in physical education. 3.ed. USA: Burgess, 1979.
- PLATONOV, V. N. Tratado Geral de Treinamento Desportivo. SP: Phorte, 2008.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. Métodos de pesquisa em atividade física. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- TUBINO, M. J. G.; MOREIRA, S. B. Metodologia Científica do Treinamento Desportivo. 13.ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.