

COMPARAÇÃO DE APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE DANÇA

TENORO, Lauana Tenoro

Discente do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

DAMATTO, Ricardo Luiz

Doscente do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

RESUMO

Este estudo apresenta tem como finalidade apontar a importância do desenvolvimento das aptidões físicas por meio da dança, nas escolas. Para a concretização desta pesquisa foram pesquisados 18 indivíduos do sexo feminino divididos em dois grupos, um grupo que não pratica dança composto por nove indivíduos e outro grupo composto por nove meninas que praticam dança. Foram aplicados os testes de flexibilidade, com o Banco de Wells, teste de força, por meio do teste de flexão de braço e de resistência aeróbia, realizado pelo teste de 1000 metros. Assim como coleta das medidas antropométricas e IMC, a fim de comparar os resultados obtidos. Foram avaliados dezoito indivíduos com média de idade de aproximadamente 10 anos. Os dados obtidos são preliminares e necessitam ainda de tratamento estatístico, entretanto podemos observar que a composição corporal dos dois grupos observada pelo IMC apresentam valores semelhantes, assim como a força avaliada pelo teste de flexão de braço. Na avaliação da flexibilidade e de resistência aeróbica observamos valores superiores nos indivíduos que não praticam dança. Diante dos resultados obtidos, concluímos que a prática de dança não alterou a composição corporal nem a aptidão física dos indivíduos desta faixa etária.

Palavras chave: aptidões físicas, dança, educação física escolar

ABSTRACT

This study presents aims to point out the importance of developing physical skills through dance in schools. For the realization of this research were studied 18 female subjects divided into two groups, one group not practicing dance consists of nine individuals and another group composed of nine girls practicing dance. The flexibility tests were applied to the Bank Wells strength test by means of the arm flexion and endurance test conducted by the test of 1000 meters. As collecting and BMI anthropometric measures in order to compare the results obtained. They were evaluated eighteen individuals with an average age of about 10 years. The data are preliminary and need further statistical analysis, but we can see that the body composition of the two groups observed by BMI have similar values, as well as the force measured by the arm flexion test. In assessing the flexibility and aerobic endurance observed higher values in individuals who do not practice dance. Based on these results, we conclude that the practice of dance did not change body composition and physical fitness of individuals in this age group.

Word Keys: physical abilities, dance, school physical education

1. INTRODUÇÃO

Através da pesca, da caça e da agricultura, os seres humanos se movimentavam, criavam sua própria forma de expressão. Algumas formas podem e devem ser aplicadas pela Educação Física, por exemplo, através da dança. Esta proporciona ao indivíduo, a prática de uma cultura corporal, transmitida de forma lúdica, promovendo benefícios fisiológicos e psicológicos, comunicação, expressão, lazer e cultura (PCN, 2000. p. 26,27).

A educação física é muito abrangente, ajuda na aquisição de conhecimentos, atitudes e comportamentos que promovem estilos de vida ativos e mais saudáveis. A escola, a comunidade e a família tem papel fundamental na promoção desta vida com hábitos saudáveis (VIRGILIO, 2015).

A dança tem papel fundamental na formação do ser humano e em diversas vezes isto não ser devidamente potencializado nos sistemas educacionais de ensino. Este estudo tem como foco principal, comparar a força, flexibilidade e resistência aeróbica entre estudantes do sexo feminino que praticam a dança e aqueles que não praticam. Trata-se de um estudo teórico-prático, que está diretamente vinculado com as qualidades físicas adquiridas com a prática das danças e avaliação dos valores das aptidões obtidos entre elas.

2. A DANÇA E OS ASPECTOS DAS APTIDÕES FÍSICAS

A expressão através do corpo é intrínseca ao ser humano, sendo assim, o movimento se torna uma das principais maneiras de interação entre o homem e o mundo a sua volta, desde as ações mais simples, até o conjunto de ações mais complexas que constituem a arte da dança (GODOY, TARSITANO e RAQUEL, 2003).

Em contrapartida, a dança tem significado muito mais abrangente, pois esta vem trazida da antiguidade e nos acompanha até os dias atuais, de maneira a beneficiar e propiciar melhor qualidade de vida aos indivíduos.

Antes mesmo de o homem conseguir se expressar oralmente, ele já se movimentava (linguagem gestual). No Egito (1964) havia manifestações de dança em homenagem à ÁPIS, “touro sagrado”, ao som de marcações musicais. O ritmo, que acompanha o gesto, é dito como descarga emocional, utilizado para medir e regular as forças vitais; é o ritmo que estabelece harmonia e equilíbrio dos movimentos, orientam a ordem e dão aos gestos do homem a força e a expressão. O ritmo é o primeiro movimento que é inserido nos músculos do corpo humano (DINIZ, 2008).

Além do ritmo, há alguns outros elementos que compõem a dança como o próprio corpo, espaço, tempo e compasso.

O corpo executa uma sequência de movimentos, baseado em um determinado ritmo, acompanhado ou não de melodia, expressando uma ideia ou um sentimento é um corpo que dança e que produz arte (MONTENEGRO, 2014).

O espaço é onde o movimento acontece. O movimento é parte que integra o espaço. Mesmo quando não nos movemos, nossos corpos estão ocupam um determinado. O tempo é uma duração cronológica, que tem relação com a cadência e com o ritmo. Os movimentos do corpo obedecem a um compasso, em uma determinada velocidade e com duração definida (NASSUR, 2012).

A dança é de extrema importância para o desenvolvimento da criança, tanto motor, quanto social. A mesma deveria ter maior destaque na educação física escolar, devido aos benefícios que a mesma proporciona.

Segundo a LDB nº 9.394/1996, a Educação Escolar não se realiza apenas no espaço físico da escola, mas sua característica principal, é que a mesma se dá por meio de ensino, havendo o objetivo de preparar o aluno para o mercado de trabalho e o de prepará-lo para o convívio em sociedade. Qualquer outro processo de ensino, que seja realizado fora da escola, não deixa de ser considerado como Educação, no entanto, não carregam para si, a característica de Educação Escolar.

A proposta do ensino de dança na escola representa risco para a educação formal, pois propostas apresentadas para que se trabalhem seus aspectos criativos, ou seja, imprevisíveis e indeterminados, ainda “causam estranheza” aqueles que aprenderam e são dirigidos pela didática tradicional. O ensino de dança, também é recoberto de algo que parece ser do passado, mas está mais presente do que podemos mensurar o preconceito. Muitos alunos e pais de alunos, ainda tem a visão de que dança é “coisa de mulher”, ou mesmo a ideia de que movimentar o corpo, seja “pecado”. São várias ideologias, provenientes de preceitos, atualmente, ultrapassados. Há uma preponderância nos discursos e comentários de muitos professores e diretores, sobre a dança ser um ótimo recurso para “esquecer-se dos problemas”, “conter a agressividade”, “acalmar” e muitos os que exigem que em suas escolas, tenham atividades de dança (MARQUES, 1997).

A aptidão física é a capacidade de executar tarefas diárias com vigor e vitalidade, sem fadiga excessiva e com energia para realizar as ocupações das horas de lazer. Existem duas maneiras de abordagem, a aptidão física relacionada à educação física, que faz referência às condições relacionadas à saúde e à qualidade de vida, sendo a flexibilidade, força e resistência aeróbica e outra relacionada ao desempenho desportiva, que além das capacidades citadas anteriormente, há a inclusão de agilidade, velocidade, equilíbrio postural e coordenação motora (RIBEIRO, 2009).

A flexibilidade é a qualidade física de maior importância para a dança. A prática de trabalhos para a preparação física proporcionará bem estar permanente, fato que pode ser observado logo após o início dos programas. Os exercícios que devem ser utilizados para desenvolver a flexibilidade são os de alongamento, utilizando-se da amplitude máxima do movimento, atuando sobre a elasticidade muscular, propiciando a manutenção dos níveis de flexibilidade ou utilizando exercícios que forcem a obtenção dos limites além do normal, atuando sobre a elasticidade muscular e a mobilidade articular proporcionando um aumento dos níveis de flexibilidade (CIGARRO, FERREIRA e MELLO, 2006).

A capacidade que um grupo muscular tem de desenvolver força contrátil máxima contra uma resistência em uma única contração é chamada de força muscular. A

força gerada por um músculo depende significativamente da velocidade do movimento. Quando o membro não está em rotação, é produzida a força máxima. Enquanto a velocidade de rotação da articulação aumenta, a força muscular diminui (HEYWARD, 2013 p. 149).

O treinamento aeróbio tem grandes benefícios à saúde, como a melhora do condicionamento físico geral, da capacidade cardiovascular, dentre outros. Com relação à composição corporal, é característica deste tipo de treinamento a perda de peso corporal total, devido à diminuição da massa gorda e preservação, ou diminuição, da massa magra (MIQUELETO, 2006).

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Foram estudados 18 indivíduos do sexo feminino, com a média de idade de aproximadamente 10 anos, divididas em dois grupos de nove indivíduos cada, o Grupo A e o Grupo B. Grupo A, representando os indivíduos que não praticam dança e o grupo B representando os escolares que praticam dança.

Foram coletados dados amostrais de peso, altura, dobras cutâneas. A partir dos dados, foi calculado o Índice de Massa Corpórea (IMC) e realizada a média entre os indivíduos de cada grupo, representados na Tabela 1.

Todos os voluntários responderam a um questionário de prontidão para atividade física, com o objetivo de identificar possíveis contraindicações aos testes a serem realizados.

Após responderem o questionário e identificar que estavam aptos a participarem dos testes, os mesmos foram conduzidos a uma sala, onde se encontravam um professor Bacharel em Educação Física que foi voluntário e aferiu as dobras cutâneas e duas alunas do 4º Período de Educação Física da FAIT que auxiliaram no registro dos valores encontrados. Em seguida, realizaram um aquecimento, antes de serem avaliados pelos testes de flexibilidade, força e resistência aeróbica, nesta ordem.

O procedimento realizado para avaliar a flexibilidade, foi o teste no banco de Wells, também conhecido como teste de sentar e alcançar. Este tem como finalidade medir a amplitude do alongamento da região lombar e dos isquiotibiais. Neste teste, o avaliado sentou-se com as pernas plenamente estendidas e plantas dos pés afastadas em 15 cm. No procedimento, o avaliado sentou-se lentamente e projetou-se para frente até onde foi possível, com os braços igualmente alongados e mãos paralelas, com suas palmas voltadas para baixo, deslizando os dedos ao longo da régua. A distância total alcançada representa o escore final (HEYWARD, 2013 p. 293).

No teste de força, o avaliado posicionou-se em decúbito ventral, com as mãos apoiadas no solo, com uma distância entre 10 e 20 cm a partir da linha dos ombros, com os dedos voltados para frente. As mãos não deveriam estar acima da linha dos ombros, e na posição inicial, o rosto adequadamente alinhado entre o tronco e as pernas. Para o sexo feminino, o teste é modificado pelo apoio dos joelhos sobre o solo. Deve haver a repetição dos movimentos, para melhor avaliação, atentando, porém para o desgaste muscular, para que não haja interferência nos resultados. Para a obtenção do resultado, há o registro do número máximo de repetições corretas realizadas em um minuto. O teste poderia ser interrompido, se o avaliado executasse o movimento de forma incorreta ou não completando os movimentos de flexão e extensão de cotovelos (Johnson e Nelson, 1979).

Para avaliar a resistência dos indivíduos, foi utilizado o teste de 1000 metros. No mesmo, o testado deverá percorrer correndo a distância de 1000 metros, no menor tempo possível. Ao final, não se deve parar instantaneamente e ir diminuindo gradativamente a intensidade com a caminhada. O tempo registrado com esse percurso deve ser transformado em segundos e aplicado na seguinte fórmula para obtenção do VO₂máx indireto. $VO_2 \text{ máx} = 652,17 - \text{tempo (seg)} / 6,762 = VO_2^2$ em ml 1 (kg.min)

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média dos valores obtidos de IMC do GRUPO A, foi de $18,91 \pm 3,33$ e do GRUPO B foi de $19,23 \pm 7,21$. Dados da PROESP, indivíduos do sexo feminino com 10 anos, devem apresentar IMC de 20,09, tendo em vista que os avaliados apresentaram média de IMC abaixo do que foi proposto.

No teste de flexibilidade a média foi de $46 \pm 16,13$ cm, no GRUPO A e de $35,62 \pm 13,95$ para o GRUPO B. Nos dados da PROESP, indivíduos de 10 anos, devem apresentar 23,5 cm para um nível desejado, ou seja, tanto o GRUPO A quanto o GRUPO B, apresentaram valores acima da média proposta.

Para o teste de força, os avaliados do GRUPO A apresentaram uma média de $20,33 \pm 6,69$ e do GRUPO B, uma média de $20,22 \pm 7,76$.

No teste de resistência aeróbica o GRUPO A apresentou $61,24 \pm 2,33$ e o GRUPO B $58,68 \pm 5,62$

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados obtidos são preliminares e necessitam ainda de tratamento estatístico, porém diante dos resultados obtidos, concluímos que a prática de dança não alterou a composição corporal nem a aptidão física dos indivíduos desta faixa etária.

6. REFERÊNCIAS

BRANDÃO, Carlos da Fonseca. **LDB Passo a passo: Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional Lei nº 9.394/96 Comentada e Interpretada, Artigo por Artigo**. 4. ed. Brasil: Avercamp, 2010. 197 p.

CIGARRO, Natalia Martins dos Santos, FERREIRA, Rogério Emygdio e MELLO, Danielli Braga. **Avaliação da flexibilidade da articulação do quadril em bailarinas**

clássicas antes e após um programa específico de treinamento. Revista de Educação Física nº 133. 2006.

DINIZ, Thays Naig. **História da dança – Sempre.** Revista eletrônica Scielo. 2008.

GARCIA, Erivelto Busto. **O desafio do movimento.** São Paulo: SESC, 2005.

GODOY, Kathya Maria Ayres, TARSITANO, Claudia Isabel da Silva e Raquel, Denise Pereira. **O projeto “Desenvolvendo a dança no magistério”:** Uma proposta de atuação na escola. Revista eletrônica Unesp, 2003.

HEYWARD, Vvian H.. **Avaliação Física e prescrição de exercício.** 6. ed. México: Art Med, 2013

MARQUES, Isabel A. **Dançando na escola.** Unicamp- SP. Motriz. Volume 3. 1997.

MIQUELETO, Bruno César. **Métodos de avaliação e controle da Composição Corporal por meio de exercícios resistidos e aeróbios.** Universidade Estadual Paulista. 2006.

MONTENEGRO, Renan Magalhães e FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade.** Revista Brasileira em Promoção da saúde. 2005.

NASSUR, Otávio. **Culinária coreográfica – Desmedidas de receitas para iniciantes na cozinha cênica.** Editora Pallotti, 2012.

PCN. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. 2. ed. Brasília: Dp&a Editora, 2000. 96 p.

PROJETO ESPORTE BRASIL. Disponível em:< <https://www.ufrgs.br/proesp/para-citar-o-proesp.php>> Acesso em 23 de setembro de 2016.

RIBEIRO, Marina. **Aptidão física**. 2009. Disponível em: www.notapositiva.com.br. Acesso em 28/02/2016.

VIRGILIO, Stephen J. **Educando crianças para aptidão física**. 2ª edição. Editora Manolé, 2015.